

Quo

EL EXTRAÑO
CASO DE LA
NINA QUE NO
ENVEJECE

► ¿POR QUÉ
NO HAY PARA
TODOS?

► ¿SON
REALMENTE
SEGURAS?

► ¿QUIÉN LAS
CONTROLA?

► ¿HEMOS
APRENDIDO
ALGO DE
LA **GRIPE A**?

LA CRISIS DE LAS VACUNAS

¿TU TELÉFONO
CANTA?

DÓNDE
ENCONTRAR LAS
APLICACIONES
MÁS DESEADAS
PARA EL MÓVIL

**13 JUEGOS
MENTALES**
CON EFECTO
ANTIESTRÉS
GARANTIZADO

POR QUÉ
LA **VIRGINIDAD**
VUELVE A ESTAR
DE MODA

RAYOS XXL
RADIOGRAFIAS
ESPELUZNANTES
Y REALES



ANDORRA 2,95 € | ALEMANIA 2,50 € | BÉLGICA 2,50 € | IRLANDA 2,50 € | ITALIA 2,50 € | JAPÓN 3,50 € | LUXEMBURGO 2,50 € | PORTUGAL 2,95 € con IVA





Deletrear nuevo Polo no es fácil.

www.nuevopolo.com

008 Euronews

Nuevo Polo... ESP, EDS, ABS, DSG, MP3, GPS.

Es cierto, no resulta sencillo deletrear las siglas de todo el equipamiento que puede llevar el nuevo Polo: la caja de cambios DSG, los frenos ABS, el control de estabilidad ESP, el bloqueo electrónico del diferencial EDS, la radio RCD con pantalla táctil y mp3, el navegador GPS... Y si a eso le añadimos lo que no son sólo siglas: los 6 airbags, los elevalunas eléctricos, las llantas de aleación, el ordenador de a bordo o el Climatronic Bi-Zona, resulta que deletrear nuevo Polo es mucho más complicado que deletrear, simplemente, nuevo Polo.

Tienes un nuevo Polo Advance 3p 70 CV por 10.770 €* equipado con: ESP con asistente de arranque en pendientes, radio-CD mp3, faros halógenos con luz día, airbags frontales y laterales de cabeza y tórax, ABS, retrovisores térmicos con ajuste eléctrico, asiento del conductor regulable en altura, elevalunas eléctricos, árbol de serie...

Nuevo Polo. Muy Polo. Muy nuevo.



Entra en el Portal WAP del nuevo Polo. Captura este BIDI con tu móvil y tendrás acceso a multitud de contenidos interactivos.

- Si no tienes la aplicación, descárgala gratis enviando BIDI al 22044.
- Si quieres acceder al Portal WAP sin descargar la aplicación o usar un ordenador diferente a tu móvil, escríbele a Vodafone, envía POLO al 7170 (coste del sms: 0,35 € + IVA).

Coste navegación Portal WAP y descarga según tarifas.



Das Auto.

Gama Polo: consumo medio (l/100 km): de 4,2 a 5,9. Emisión de CO₂ (g/km): de 109 a 139. Modelo visualizado Polo Sport con opcionales. *PVP recomendado en Península y Baleares en Comunidades adheridas al Plan 2000E para un Polo Advance 3p 70 CV (IVA, transporte, impuesto de matriculación, promoción y Plan 2000E incluidos). Oferta válida hasta finalización del Plan 2000E.

¿MÁS VALE VACUNAR?



Aunque hay quien le tiene miedo a la aguja por los motivos más insólitos

“Los médicos tienen su sacramento: la vacunación”

Samuel Butler
Escritor inglés (1835-1920)

“¿Que por qué no me vacuno? Porque mi medico era tan miope que siempre que iba me pinchaba con la aguja de un fonógrafo”

Woody Allen
Cineasta estadounidense (n. 1935)



“La prevención nunca es cien por cien eficaz contra ninguna enfermedad. Siempre será deseable que exista una vacuna”

Luc Montagnier
Virólogo francés (n. 1932)

“Yo fui un niño tan feo que cuando mi madre me llevo a vacunar, el médico le puso al virus otra vacuna contra mí”

Marty Feldman
Actor británico (1933-1982)



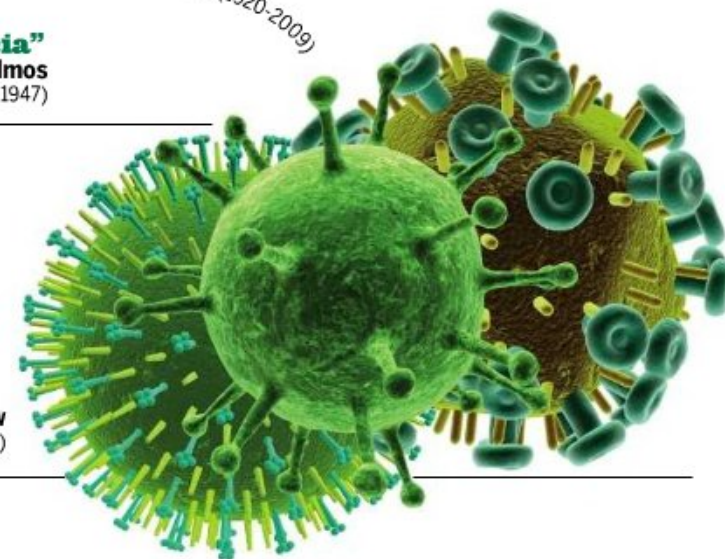
“La educación es una vacuna contra la violencia”

Edward James Olmos
Actor estadounidense (n. 1947)



“La vacunación obligatoria es un crimen, y como tal debería ser tratada. Mata a más gente que la viruela”

George Bernard Shaw
Escritor irlandés (1856-1950)



Contra el optimismo no hay vacuna. Mario Benedetti, escritor uruguayo (1920-2009)

Para empezar

¡PERIODISTAS!

Hace ya cinco meses, cuando Quo dedicaba la primera portada de la prensa científica en español a la gripe A, escribía esta misma columna bajo el título *Informar no es alarmar*. Lo sucedido desde entonces nos ha demostrado hasta qué punto la información es un bien del que nunca se tiene demasiado. Ante situaciones sanitarias como esta, los ciudadanos de a pie no queremos renunciar a nuestro sacrosanto derecho a estar bien informados. Y los ciudadanos que, además, somos periodistas no

podemos dimitir de nuestra obligación de ser críticos. El mejor periodista de salud que conozco (y por tanto, uno de los que más ojo crítico tienen) es Paco

Cañizares, galardonado con los premios sanitarios más prestigiosos, conocedor como pocos de los entresijos de la actividad médica y admirador, como yo, de esa profesión cuasi milagrosa de hombres y mujeres que nos curan ciencia en ristre y con la bata blanca sobre la piel. Por eso es el más autorizado para bucear como no se había hecho hasta ahora en el sistema de prevención mundial y descubrir sus grandes virtudes y sus preocupantes defectos (pág. 40). No se me ocurre otro tema que merezca más la portada de una revista científica que se precie de seguir el pulso de los días. ¿Qué opináis?

Jorge Alcalde, director de Quo



Pág.
136

Humanimales

Los expertos advierten del riesgo que conlleva disfrazar a nuestras mascotas y tratarlas como a seres humanos.

Pág.
104

Yo soy virgo

Vuelve el culto a la virginidad. Operaciones para reparar el himen y subastas para vender "la primera vez".



Pág.
40

Un pinchacito

España es dependiente del exterior en cuestión de vacunas, ya que apenas hay fábricas propias para prepararlas.



Pág.
58

Teléfonos multiuso

Con sus "infinitas" aplicaciones, los nuevos móviles pueden hacernos la vida más fácil... o esclavizarnos.

PASARON POR AQUÍ

Nuestro simpático colaborador, el químico y periodista **Miguel Barral** (1), nos propone una terapia a base de pasatiempos para derrotar al estrés. Los miembros del equipo de **Prototipos** (2) de Discovery Channel nos descubren los sorprendentes inventos que van a revolucionar nuestra vida.



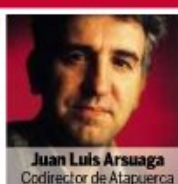
COMITÉ DE SABIOS Sin ellos, todo esto no sería posible.



Ferran Adrià
El genio de la cocina



Fernando Berlín
Director de Radiocable



Juan Luis Arsuaga
Codirector de Atapuerca

SUSCRÍBETE a Quo

Y recibe este fantástica máquina cortapelo como regalo exclusivo



SUMARIO

Octubre **169**



PRAGMATAS

- 24 HOMBRE** Coches de piedra.
- 26 SALUD** La grasa útil.
- 28 NATURA** Bombas marinas.
- 30 TECNO** Taxi sin conductor.
- 32 ASTRO** Origen de la luz.
- 34 MENTE** Dieta para listos.

SECCIONES

- 3 CITAS**
- 6 QUONECTADOS**
- 38 DISCOVERY**
¿Es posible fabricar una cama-ducha que funcione?
- 56 INVENTOS**
La campana y la ensalada.
- 72 QUONSULTAS**
¿Cuál es el libro más caro?
- 94 VIVE LA CIENCIA**
Asistimos en Budapest a una carrera de aviones.
- 102 BLOGGATE**
¿Hay que limitar el acceso a las redes sociales?
- 116 QUIEN TIENE BOCA**
¿Por qué hablamos más de la cuenta?

REPORTAJES

- 16 HECHOS REALES**
¡OH, RAYOS!
Objetos encontrados con rayos X en una cabeza.
- 40 SALUD**
LA GUERRA DE LAS VACUNAS
Solo el 20% de la población mundial podrá inmunizarse contra la gripe A.
- 50 CRONOBIOLOGÍA**
COMO EL DÍA Y LA NOCHE
Madrugadores y traspasadores a examen.

58 TECNOLOGÍA

APP-DICCIONARIO AL TELÉFONO

Todo para los móviles inteligentes.

66 INVESTIGACIÓN CONGELADA EN EL TIEMPO

En el ADN de Brooke Greenberg podría estar la clave de la longevidad.

DOSSIER ANTIESTRÉS

78 NO TE QUEMES

La solución para sobrevivir en tiempos de crisis está en reciclar el estrés.

86 JUEGOS ANSIOLÍTICOS

Pasatiempos para disminuir la ansiedad.

96 ETOLOGÍA

EL ALMA PÍA

El canto de las aves refleja su personalidad.

104 SOCIOLOGÍA INVASIÓN DE VIRGENES

La moda del himen.

110 CULTURA HISTORIAS A LA CARTA

La correspondencia privada de Al Capone, Hemingway...

136 FOTOIMPACTO

EL NUNCA LO HARÍA

Animales humanizados.



118 TOP TEN Lo más in.

120 CINE REC 2.

122 ESTILO Colegios cool.

124 LIBROS Fama y mito.

125 DISCOS Frikiópera.

126 GADGETS Portátiles.

128 JUEGOS Mininjinjas.

130 INTERNET E-Proyecto hombre.

132 MOTOR Tres en uno.

Quonectados

espacio a tu entera disposición... o casi

Por Miguel Barral

(cartas) Aquí sí te respondemos

La gripe y la moda
no se llevan bien.
El barbio es
muestra de ello.



Carta EMO-tiva

En el número 168 de la revista, en el apartado *La Tribu EMO*, decís que "funden elementos visuales propios de la estética manga". Los EMO se confunden muy a menudo con otra tribu urbana, los Visual Kei (en la cual me incluyo), aunque no

tienen nada que ver, ya que las dos tribus tienen algunas influencias del *punk* y se las confunde con facilidad; pero son muy distintas: son los Visual los que tienen cierta influencia *manga* (aunque, a decir verdad, no mucha). Los EMO suelen escuchar bandas como Green Day y Tokyo Hotel, pero los Visual se centran en el *rock/punk* japonés (conocido como Visual Kei, de ahí el nombre). Un saludo.

Mireia Aguilar, email

Muy buenos los relatos de terror de científicos

Andoni Prieto,
Mérida (Badajoz)

No tngo claro q
hamburguesas no
engorda. Me comí ls 2!

Rafa López, Valencia

Sexus interruptus

Me gustaría saber por qué motivo su sección de sexo (web) está enteramente "ilustrada" con imágenes de mujeres desnudas, pero no hay rastro de los hombres. Como revista científica, esperaba de *Quo* más neutralidad y una imagen de la sexualidad más democrática, no tan centrada en la visión androcéntrica de la pornografía.

Luisa Pita, email

Paradójicos

Después de leer el reportaje de *Paradojas* (*Quo* Nº 167) se me ha ocurrido una. Si la Vía Láctea se ha desplazado una distancia de 15.000 millones de años luz a una velocidad de cien mil kilómetros por segundo, un tercio de la de la luz, ha empleado en hacer el recorrido 45.000

millones de años, en un Universo que solo tiene 15 mil millones de años.

Se nos atraganta

En el número 168, en el dossier *Hombre* se indica que la nuez se debe a que las cuerdas vocales tienen 18 mm. Sin embargo, en el texto del artículo se indica que es la nuez la

que hace que las cuerdas vocales se alarguen 5 mm. ¿Cuál de las dos afirmaciones es la correcta?

Sergio C. López, email

Muy perspicaz, Sergio. Lo que causa la existencia de la nuez de Adán es el crecimiento de las cuerdas vocales, más largas en el hombre.

SI TE AFECTAN LAS
"BARRALIDADES"

envíale tus réplicas, ideas,
súplicas, ruegos y preguntas a
quonectados@hachette.es

(carta memorable)

Solo sin tilde

Me resulta extraño que en la Redacción nadie se dé cuenta de las poquísimas veces que acentuáis la palabra "sólo" (de solamente). Compré el *Quo* de agosto y no es una, ni dos, ni tres veces, hasta en el editorial. Me chafa que una revista como *Quo* no se edite y reedite. Raquel Sánchez Elías, e-mail

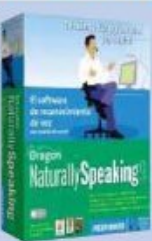
Ó

No hacemos más que seguir la norma de la RAE: solo se acentúa si se puede confundir con el adjetivo.

(CAMBIA EL PIE DE FOTO)

Mejora el nuestro
y opta al Dragon
Naturally Speaking

ESTE PROGRAMA DE RECONOCIMIENTO DE VOZ te permite hablar con tu ordenador y dictar mensajes de correo, aportaciones al blog o a los chats. Todo ello, sin faltas de ortografía.



Envía al **7050** la palabra PIE seguida de un espacio y tu pie de foto antes del 24/10/09

Coste SMS: 1,50 € (+ IVA). Máximo 160 caracteres. Ver LOPD en Quo.es

LOS MEJORES PIES PARA ESTA FOTO FUERON...

Finalistas y ganador de *Cambia el pie*, Quo Nº 166:
"¿Qué hierba comí yo anoche?"
Jaime Moliné Delgado,
Torrejón de Ardoz (Madrid)

"¡Seré borrega!"
Montserrat Valls,
Sant Pol del Mar (Barcelona)

"GPS: Ha llegado a su destino"
Abel Gallego Sánchez,
Manises (Valencia)

GANADOR DEL SINTONIZADOR DE TDT

"¿Seré yo la oveja descarriada?"
Begoña Martos Rodríguez, El Vendrell (Tarragona)



EL LAB SERIES SKINCARE FOR MEN

fortalece.rejuvenece.

AGE RESCUE FACE LOTION

Desafía a los signos del paso del tiempo con Age Rescue Face Lotion. Su avanzada fórmula de rápida absorción fortalece la barrera protectora de la piel en un 79% para defenderla contra la deshidratación y la polución. Ayuda a restablecer la firmeza y elasticidad de la piel y disminuye la apariencia visible de líneas y arrugas. Consigue un 43% de aspecto más joven y saludable *.

*Basado en tests clínicos después de 12 semanas de uso.

labseries.es

**LAB
SERIES**
SKINCARE FOR MEN

**LAB
SERIES**
SKINCARE FOR MEN

AGE RESCUE
FACE LOTION
Baume Anti-Rides
oil free/non gras

TREAT



ILUSTRACIÓN: MASA

De noche todos los gatos son zorros.

¿CÓMO PODÍAMOS VIVIR SIN SABERLO?

¿CAMBIO PEZ POR MARIPOSA?:

La natación de un pez, una medusa o cualquier otra especie marina puede afectar a las corrientes oceánicas (en concreto, a la mezcla de masas de agua cálida y fría) que regulan el clima del planeta. No es un nuevo y submarino enunciado del efecto mariposa, sino la conclusión alcanzada por investigadores del California Institute of Technology.

¿QUÉ HACE EL ABUELO?: Si tu abuelo intenta hacer

GATOS SINIESTROS: Los gatos domésticos machos son preferentemente zurdos. Tienen a usar la pata delantera izquierda en las actividades que exigen destreza y precisión, como coger comida del interior de una jarra, según un estudio publicado en *Animal Behaviour*. Ahora corre por tu propia cuenta comprobar si también muestran la misma tendencia al arañarte.

el pino o se da golpes en la cabeza, no está gagá. Es posible que haya leído el último ejemplar del *Aging, Neuropsychology and Cognition*. Un estudio asegura que una buena forma de evitar que se te olvide si ya has reali-

zado o no una tarea obligatoria (como tomarte la medicación) es vincularlo a la realización de un acto inusual.

INVESTIGAR O HACER LA MONASH:

Por fin, la ciencia, en concreto investigadores del Monash Institute of Medical Research, ha demostrado algo que cualquier padre, Perogrullo y el sentido común ya sabían de sobra: que los niños más activos, que no paran de jugar en todo el día, se quedan fritos antes cuando toca irse a la cama. Y no contentos con haberlo certificado, también lo han cuantificado. Los niños moviditos tardan, como media, 6 minutos menos en dormirse por hora de actividad intensa.

Quonectados

espacio a tu entera disposición... o casi



(science snack)

PREGUNTAS PARA PENSAR ENTRE HORAS



Deuda de pesos

Estar endeudado engorda, según un estudio de investigadores de la Universidad de Mainz. Los individuos con deudas muestran una tendencia a "recortar" gastos en su alimentación y se pasan a la comida basura. Y es que las *chuches* y los *snacks* son mucho más asequibles. Por eso queremos saber:

¿Se podrá utilizar el buen tipo (físico, se entiende) como aval?

¿Valorarán, a partir de ahora, las entidades bancarias el estar delgado o en tu peso como otro criterio para concederte un préstamo?

¿Cuándo se produce el tránsito entre comer comida basura y buscar qué comer en la basura?

¿Es por esto (por el tipo que tenemos) por lo que nos preocupamos tanto por el tipo de interés?

(medium meDium)

Pez-quefines:

"Para ingerir menos mercurio, mejor comer pescado mediano-pequeño, como el boquerón y el salmón" (publicado en *XL Semanal*). Si hablamos de peces, el salmón es una especie mediana, pero la cosa cambia si nos referimos al que se pesca. En cualquier pescadería se puede ver que el salmón mide metro y medio. Y no es pequeño.

@ Recuerda: cualquier lapsus nos interesa. No nos falles.

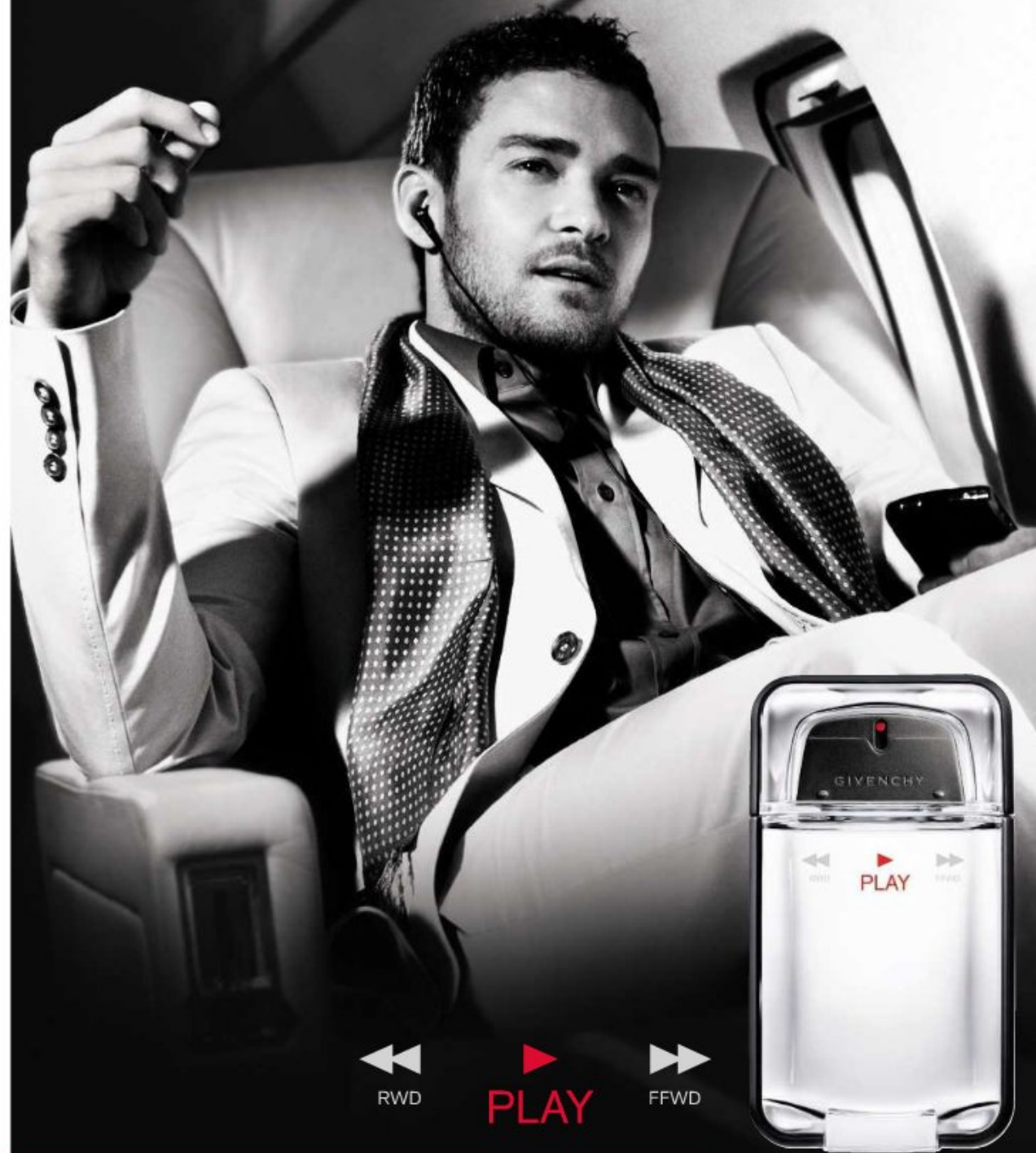
(el origen de las especias) A los cachas, remolacha

Según el *Journal of Applied Physiology*, beber zumo de remolacha aumenta la resistencia física hasta en un 16%, al reducir la demanda de oxígeno de los músculos. Al parecer, esto es debido a los altos niveles de nitrato de la colorida hortaliza. La remolacha hace al deportista ser el amo de la pista...



GIVENCHY

justintimberlake.com



RWD

PLAY

FFWD



LA NUEVA FRAGANCIA MASCULINA

www.givenchy.com

Quonectados

espacio a tu entera disposición... o casi

(quoncurso)

Tu lado explorador



Manda tu foto y gana este Smartbox

Tierra, agua y aire están a tu alcance con el paintball, el kayak de mar, el parapente y otras 200 experiencias repartidas por toda España. Este bono de aventura te permitirá escaparte, a ti y a un acompañante, allí donde la adrenalina te encuentre.

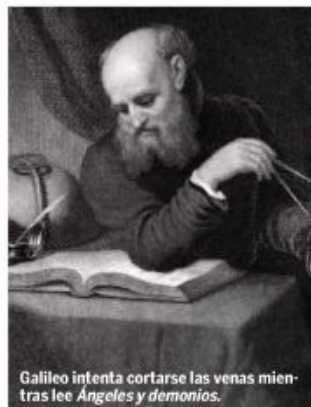
¿Cuándo te has sentido como un verdadero aventurero? ¿Has explorado algún lugar perdido, o eso te ha parecido? Envíanos (a quonectados@hachette.es) una imagen de tu experiencia más osada: la escalada más difícil, la travesía más ardua o el chiringuito más apartado al que has llegado sin saber si estaría abierto.

Caperucita ha construido su cabaña en el bosque, se ha despojado de la capa roja y espera al lobo. Eso es aventura.

(lo que Google no ve)

Demonios, nunca fuimos ángeles

Durante horas callejearnos (por Roma) viendo cómo la lista de posibles "espacios galileanos" acaba reducida a la iglesia de Santa Maria sopra Minerva." (Marcos Pérez Maldonado, del libro *Galileo, mensajero de las estrellas*). Otro gallo habría cantado si se hubiesen documentado "como-Dios-manda", leyendo el por entonces ya publicado *Ángeles y demonios*. Y es que el libro "ilumina" sobre posibles espacios galileanos de Roma.



Galileo intenta cortarse las venas mientras lee *Ángeles y demonios*.



Ya de pequeñas son tan coquetas las niñas que solo pintan con los colores de su coleta.

(brain training)

¿Pintas perros verdes?

Si tu hijo pinta con colores anómalos (árboles azules, el cielo rojo...) no debes preocuparte. Según un estudio de investigadores de la Universidad de Wisconsin, el cerebro sólo desarrolla la capacidad de vincu-

lar memorias o recuerdos de los colores a las formas a partir de los 4-5 años. Eso sí, si ya es más "talludito", házselo mirar. Intenta este entrenamiento: recuerda un lugar, comida o animal y vincúlalo a un color.

SMS

SPAGUETINI?

INBTIGADORS DL IFT (INSTITUTE OF FOOD TECHNOLOGY) INBNTAN SPAGUETIS ELABORA2 CON ARINA D PLATANOS XA INCRMNTAR SU CONTNIDO EN ANTIOXIDANTS Y FIBRA

TOKLA OTRA BZ

LS ORANGUTANS SON LOS UNICOS ANIMALS. APART D NOSOTRS, KE TOKN INSTRUMENTS MUSIKLS: EMPLEAN OJAS COMO INSTRUMENTS D VIENT, XA MODULAR SUS YAMADS D ALERTA



El movimiento de los brazos al andar data de la época castrense... cuando vivíamos en castros.

Andar con los brazos

Es posible que se haya resuelto el enigma de por qué braceamos al andar. Hasta ahora se pensaba que era un vestigio de nuestro pasado tetrápodo. Pero un nuevo estudio biomecánico aparecido en *Proceedings of the Royal Society* sostiene que este movimiento pendular supone un ahorro energético al contrarrestar el balanceo del cuerpo y, en consecuencia, exigir menos esfuerzo a las piernas. Suenan raro, pues por intuición uno diría que hace más esfuerzo al activar los músculos de los brazos. Vinculando a lo anterior, aún queda otro enigma por resolver: ¿por qué hay tanta gente que, literalmente, marcha o desfila cuando anda?

© Clinique Laboratories, LLC



La única herramienta anti-edad que necesitará

Hechos: Los hombres no suelen mostrar signos de envejecimiento hasta los 30. Es entonces cuando aparecen de repente la pérdida de firmeza y las arrugas. Nuestros productos anti-edad multi-función proporcionan a la piel todo lo que necesita para estar en forma.

El nuevo contorno de ojos Age Defense For Eyes de Skin Supplies For Men, mejora las finas líneas, bolsas y ojeras, proporcionando un aspecto más joven. La hidratante anti-edad para el rostro Age Defense Hydrator SPF 15, lo hace todo: hidrata, repara y protege. Como verá, son la única herramienta anti-edad que necesita.

clinique.es

CLINIQUE

Sometido a pruebas de alergia. 100% Sin perfume.

Quonectados

espacio a tu entera disposición... o casi

(AGENDA): OCTUBRE

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

TATTOO EXPO

Arte a flor de piel. Así es este festival de tatuaje y del arte urbano que se celebra en La Farga de L'Hospitalet, Barcelona. Además, música y espectáculos.



FESTIVAL DE SITGES

Los aficionados al cine fantástico vuelven a reunirse con zombis, vampiros y otros monstruos en la 42ª edición de este festival.



VIAJA COMO EL

Ir a Kenia como lo hizo el naturalista es posible. Apúntate en www.felixrodriguezdela-fuente.com.



UNA COMEDIA ESPAÑOLA

Yasmina Reza disecciona en clave de comedia las relaciones familiares. Barcelona. www.tnc.cat



MONSTER JAM

Miden 3 m de alto, pesan 4 toneladas y desarrollan hasta 2.000 CV. Si quieres ver en acción a estas fieras americanas, debes ir al Estadio Olímpico de Barcelona.



Los museos muestran sus secretos

Bajo el lema *Viaje al interior de la cultura*, Telefónica se ha unido a instituciones de la talla del Museo del Prado, el Teatre del Liceu y el Guggenheim de Bilbao, entre otras, para que un total de 180 aficionados puedan ver espacios de estos museos, habitualmente cerrados al público. Una oportunidad única. Más información: www.telefonica/cultura

El mundo es un blog

Organizado por CosmoCaixa, el Museo de la Ciencia de la Fundación La Caixa, el 2 y 3 de octubre se llevarán a cabo las jornadas *Blogs y Ciencia* en Madrid. En ellas participarán expertos del ámbito científico, educativo y periodístico. Habrá un taller práctico y una mesa redonda sobre sus diferentes usos. Allí estarán *bloggers* de lujo, como Javier Armentia (director del Planetario de Pamplona) y Jorge Alcalde (director de Quo).



100 años
A la vanguardia de la técnica

¿De qué serviría un coche así
sin un mundo para recorrerlo?



Nuevo Audi Q7 3.0 TDI clean diesel quattro.
Reduce hasta en un 90% las emisiones de óxido de nitrógeno.

El mundo necesita ideas avanzadas. Por eso el nuevo Audi Q7 ha sido creado con un diseño imponente y funcional, ofrece tres niveles de acabado y, además, en su versión 3.0 TDI clean diesel quattro, reduce hasta un 90% las emisiones de óxido de nitrógeno. Nuevo Audi Q7. Pensado para el mundo de hoy. Y para el de mañana. Información Audi: 902 45 45 75. www.audi.es

Nuevo Audi Q7 de 240 a 500 CV. Emisión CO₂ (g/km): de 234 a 304.
Consumo medio (l/100 km): de 8,9 a 12,7.

Audi
A la vanguardia de la técnica



Habéis invadido QUO

La Quomunidad de Facebook crece, participa, ayuda, debate y nos lo hace pasar bomba. ¡Mira qué cifras!

3.300 adictos al grupo Quonectados

350 temas de conversación en el foro

800 amigos de Quo Mentas Inquietas

680 publicaciones en el muro

40 enlaces

100 fotos subidas por vosotros

30 lectores han salido en Quo

¿Te vienes tú también?



PIMPÓN DE QUONSULTAS. Escogemos la pregunta de un lector sobre una curiosidad científica y vuestras mejores contestaciones; y las publicamos, claro.



FOROS. Los mejores momentos de vuestras conversaciones los reproducimos aquí. Y los temas los proponéis vosotros, nosotros solo metemos links... y cizaña.



BLOGOBATE. Tanto desde las Bitáquoras de Quo.es como desde el grupo Quonectados de Facebook debatimos con los mejores bloggers sobre temas científicos.



WIKI-REPORTAJE. Vosotr@s nos dais los datos y las ideas, y nosotr@s lo escribimos. Mira el de este mes en la página 50, y participa en el del mes que viene (pág. 146).



Esta magnífica Olympus E-P1 es de estándar Micro Cuatro Tercios, con sensor Live MOS de 12,3 megapíxeles.



¡Se ha llevado esta cámara!

No, no ha sido un ladrón, ha sido Miguel Ángel Dorado (tres hurras por él). Su comentario ("tenemos que diferenciar la manipulación del retoque") fue el más atinado-profesional-sabiondo-gafotas-divulgativo de nuestra recién estrenada Bitáquora de Consejos de Fotografía.



Siestones

Es lo que se pegan los animales que hemos reunido en una galería de fotos muy chocante.



Y 20 imágenes más en www.quo.es

La bitáquora del Doctor Pardo

Nuestro colaborador y periodista musical José Ramón Pardo ya tiene su propio blog en Quo.es: **Doctor Pardo**. Déjale allí tus dudas sobre curiosidades musicales, y ayúdale a buscar canciones.



HAY ALGO MÁS EN LA VIDA QUE VOLVO. TODO LO QUE PUEDES HACER CON 3,9 L/100 KM. SUMERGIRSE Y AVENTURARSE. ATREVERSE A IR MÁS ALLÁ. IR, VOLVER, Y HASTA IR Y VOLVER. LLEGAR TODO LO LEJOS QUE QUIERAS CON UN VEHÍCULO CUYA TECNOLOGÍA APAGA EL MOTOR CUANDO ESTÁS PARADO Y LO ENCIENDE CUANDO TE PONES EN MARCHA. Y TODO GRACIAS AL VOLVO C30 DRIVE, NÚMERO UNO DE SU CLASE EN EFICIENCIA DE CONSUMO DE COMBUSTIBLE. POR ESO CONDUCES UNO.



DRIVE

VOLVO C30 DRIVE, DESDE SÓLO 21.715€.

volvocars.es Volvo C30 de 100 a 230 cv. Consumo ponderado (l/100 km) de 3,9 a 9,4. Emisiones CO₂ (gr/km) de 104 a 224. PVP recomendado para Península y Baleares (IVA, impuesto de matriculación y transporte incluidos). **Aplicable Plan 2000E según Comunidad Autónoma.** Línea Volvo 902 300 310.

Volvo. for life



HECHOS REALES

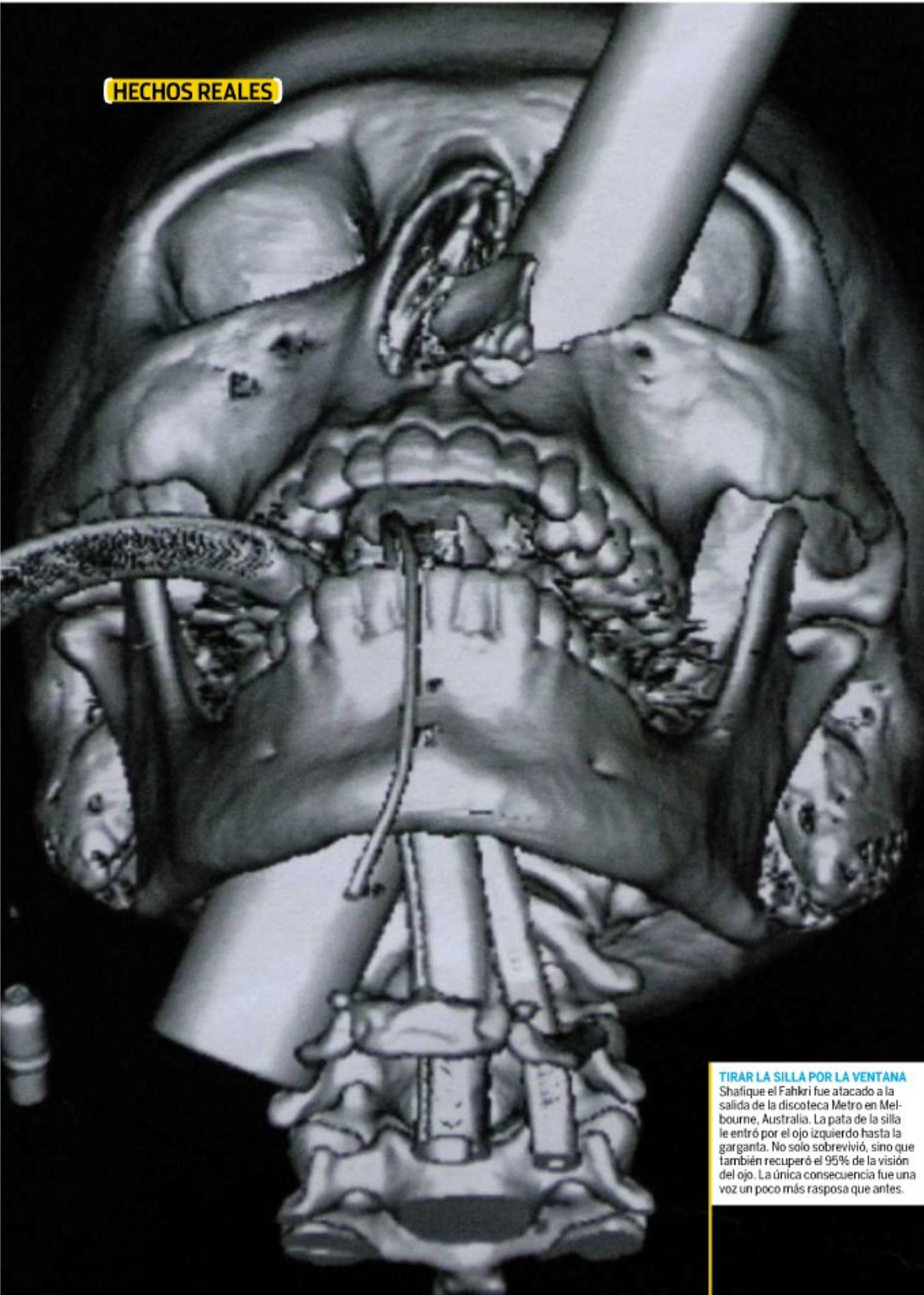
DAR EN EL CLAVO. El cuerpo de Chen Liu fue hallado en el río George, en Sydney, Australia. Su cráneo presentaba 27 clavos que habían sido disparados con una pistola especial usada en carpintería.

¡OH, RAYOS!

Tijeras, lápices, decenas de clavos, patas de silla y hasta el gancho de una grúa se han encontrado en la cabeza de algunas personas gracias a las **RADIOGRAFÍAS**. Lo extraordinario es que algunas vivieron para contarlo

12

HECHOS REALES



TIRAR LA SILLA POR LA VENTANA
Shafique el Fahkri fue atacado a la salida de la discoteca Metro en Melbourne, Australia. La pata de la silla le entró por el ojo izquierdo hasta la garganta. No solo sobrevivió, sino que también recuperó el 95% de la visión del ojo. La única consecuencia fue una voz un poco más rasposa que antes.

Según un estudio realizado por la Universidad de Loyola, Chicago, solo en Estados Unidos se dejan 1.500 objetos quirúrgicos en pacientes cada año

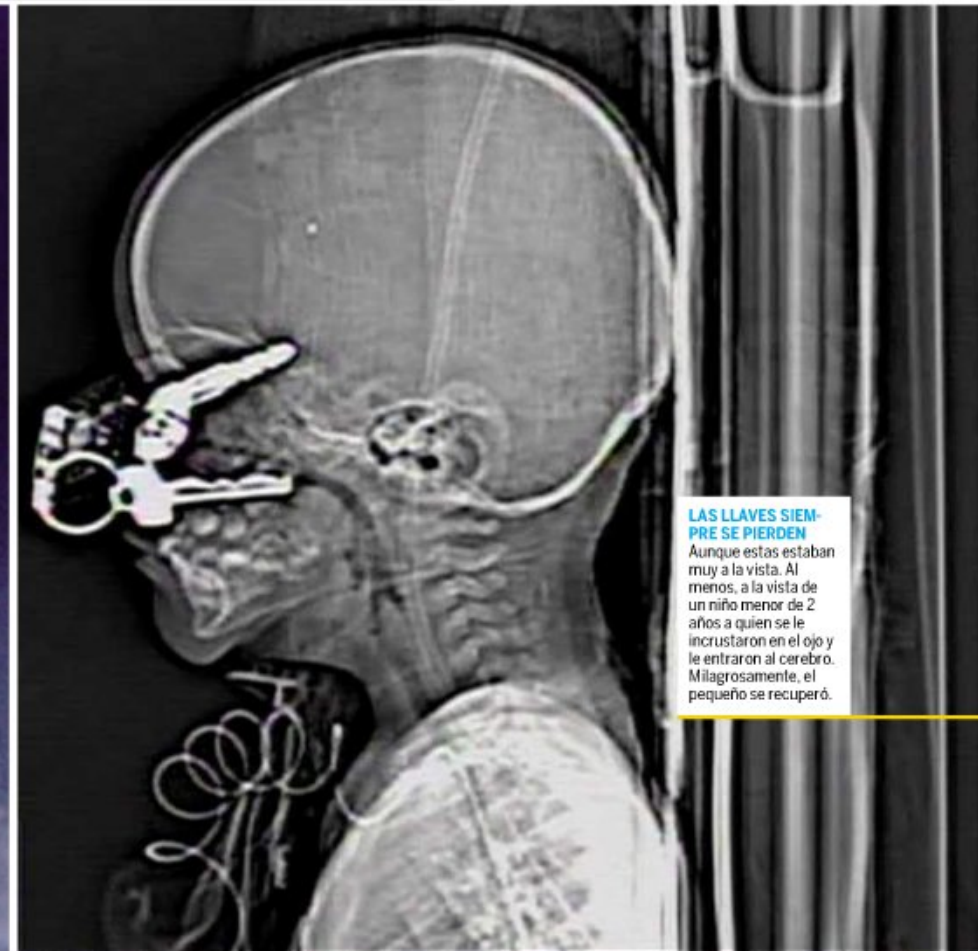
CORTAR POR LO SANO. En el año 2003, Pat Skinner fue operada del colon en el Hospital Saint George de Sydney, Australia. Dieciocho meses después, insistió en que le dolía el estómago. Las imágenes de rayos X descubrieron una tijera de 17 centímetros en su cuerpo.



HECHOS REALES

Un guardia penitenciario londinense fue atrapado al intentar entrar en la prisión con unos 300.000 € de cocaína en el estómago

SIN COBERTURA. Cualquier escondrijo es válido para colar un móvil en prisión. Como muestra, basta este salvadoreño que intentó que su teléfono pasara inadvertido usando su intestino como "funda".



LAS LLAVES SIEMPRE SE PIERDEN

Aunque estas estaban muy a la vista. Al menos, a la vista de un niño menor de 2 años a quien se le incrustaron en el ojo y le entraron al cerebro. Milagrosamente, el pequeño se recuperó.

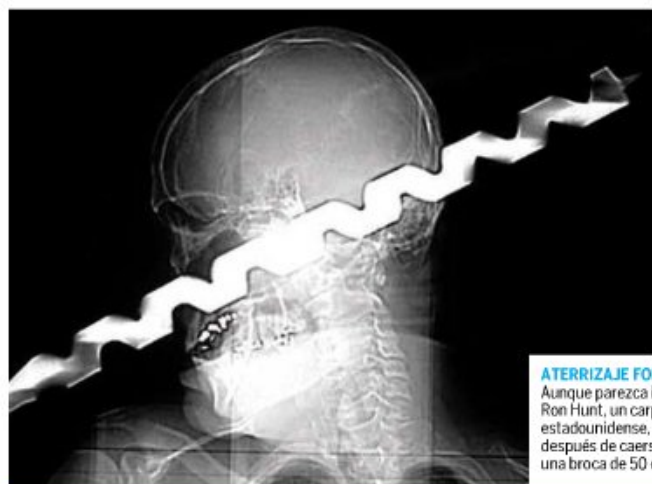


ENTRE CEJA Y CEJA

Otra recuperación milagrosa es la de este adolescente, que fue apuñalado con un cuchillo de 12 centímetros. El rápido traslado al hospital y que nadie intentase sacarle el arma fue lo que le salvó la vida.



BICHO RARO. El Dr. Nikola del Hopsital Poriah de Israel muestra el tenedor que una mujer se tragó intentando cazar un insecto que se le metió en la boca.



ATERRIAJE FORZOSO. Aunque parezca increíble, Ron Hunt, un carpintero estadounidense, sobrevivió después de caerse sobre una broca de 50 cm.



ENGANCHADO. A Gail Creek, obrero estadounidense, se le cayó el gancho de una grúa en la cabeza. Por suerte, no le perforó el cerebro y vivió para contarlo.

(HECHOS REALES)

El récord de más tiempo con un cuerpo extraño en la cabeza lo tiene una alemana que estuvo 55 años con un lápiz incrustado en el cerebro

Sobrevivir a una broca de medio metro o a un cuchillo clavado en el cráneo es posible. El primer consejo es no intentar sacarlo de su sitio. El segundo es ir rápidamente a un hospital. Algo que parece lógico, sobre todo esto último, pero en lo que es necesario insistir porque algunos no lo tienen tan claro.

En el año 2003, Patrick Lawler, un carpintero estadounidense, se incrustó un clavo de 12 centímetros en el cráneo. Aunque parezca increíble, ni se dio cuenta. Tuvo que pasar seis días a fuerza de hielo y calmantes, sin que el dolor remitiera, para que acudiera al odontólogo por un pequeño dolor de muelas y quejándose de visión borrosa. El profesional le hizo una radiografía y descubrió el clavo.

Más extremo aún es el caso del ciudadano coreano que tuvo 4 años un clavo en la cabeza... sin saberlo. Pero la palma se la lleva, según se lee en el periódico *New York Daily News*, una alemana que a los cuatro años se clavó un lápiz en la mejilla jugando en la escuela y le entró en el cerebro. Allí estuvo alojado cincuenta y cinco años. Finalmente, fue extraído sin consecuencias.

VISTO DESDE DENTRO

Pese a que en España los disparos con pistola de clavo son poco frecuentes, Idoia Zazpe, del Servicio de Neurocirugía del Hospital de Navarra, relata en la revista *Neurocirugía* el caso de un paciente de 45 años. El hombre intentó suicidarse, y ante el fracaso, se puso camino al monte, donde estuvo perdido durante 4 días. Al llegar al hospital, su estado era prácticamente asintomático. Excepto por unos dolores de cabeza. Se le realizó una placa de tórax que reveló un neumotórax izquierdo y un cuerpo extraño que podía ser un clavo. Fue en ese momento cuando el paciente confesó que se había intentado suicidar. Y que tenía cuatro clavos más en la cabeza. Cada uno medía 8 centímetros de longitud. Ninguno de ellos había atravesado estructuras vasculares, por lo que no se detectaban hemorragias. Y pudieron ser retirados sin consecuencias.

La dificultad de la extracción reside en hacerlo en la dirección en que fueron introducidos los clavos, lo que requiere intervenciones de varias horas. ■

Juan Scaliter

Dewar's® “White Label”®

Escribo
mi
propio
guión
Q. Tarantino



Disfruta de un consumo responsable. 40°
Dewar's y "White Label" son marcas registradas.

Praemata Hombre



Los vehículos de Carhenge, entre los que destacan varios Cadillacs, son todos de fabricación americana.



Reiders construyó este monumento en honor a su padre, fanático de los coches y de la Prehistoria.

Stonehenge sobre ruedas

Los druidas (si es que queda alguno) deben estar que se suben a los árboles. ¿La causa? Que en EEUU, en el desierto de Nebraska, existe una réplica casi exacta de la construcción megalítica de Stonehenge. La diferencia reside

en que la versión americana, en vez de con dólmenes, está hecha con coches. *Carhenge*, que es el nombre de este extraño monumento, está construido con 38 automóviles distribuidos en un círculo de 29 metros, y es obra del ingeniero Jim Reiders.



Sabías que...

... el topónimo más largo está en Nueva Zelanda?

Se trata del nombre maorí de una colina situada al sur del país: Taumatwāhakatāngihangakoauauotamateaturipukapikimaungahoronukupokaiwhenuakitanatahu. Que traducido a nuestra lengua

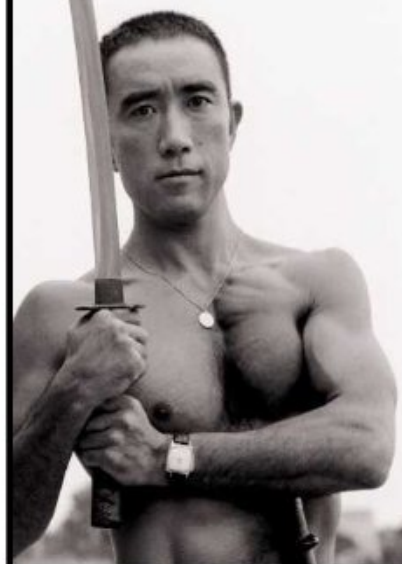
quiere decir: la cumbre de la hermosa colina donde Tama-tea, el hombre que tenía las rodillas muy grandes, bajó, subió y engulló todas las montañas mientras le tocaba la flauta a su amada.



La película perdida de Mishima

El célebre poeta japonés sólo hizo una incursión en el cine, con un filme dirigido y protagonizado por él mismo: *Yukoku (Patriotismo)*. Aunque su viuda quiso destruir todas las copias tras su muerte en 1970, alguien salvó una. Ahora, ha sido encontrada y restaurada por la Filmoteca de Tokio. En ella, el personaje que encarna el escritor se hace el harakiri, tal y como hizo el propio Mishima en la vida real.

El escritor y golfista Yukio Mishima vivió y murió según el código *bushido*.



www.emidiotucci.es

SÓLO EN El Corte Inglés

La grasa útil

El michelín no siempre es malo. En el Hospital La Paz de Madrid utilizan parte de la grasa que acumula para curar fístulas. La técnica, todavía en ensayo, consiste en extraer 100 centímetros cúbicos de grasa del paciente mediante una liposucción (en una estética, la extracción es de unos 3.000 cc). Después se aíslan las células madre que contiene y se cultivan en el laboratorio hasta conseguir un número suficiente, unos 20 millones, que se inyectan en la fístula para inducir su cicatrización. La intervención, con anestesia local, dura

15 minutos y necesita una cantidad mínima de grasa, aunque hay pacientes coquetos que le piden al médico que, "ya que está", quite un poco más.



Extracción de la grasa del paciente.

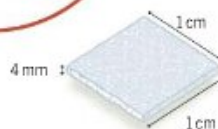
Tejido adiposo, cuyas células madre se aíslan y cultivan después para cicatrizar.

El dolor de cabeza se opera

La cefalea de Cristina Basoa desapareció tras una intervención que le hicieron en la Clínica Universitaria de Navarra para descomprimir el nervio glossofaríngeo que le provocaba dolor intenso en la faringe, el oído y la boca al hablar y al comer.

Cirugía reparadora. Se accede a la zona con una incisión detrás de la oreja y se coloca una lámina de Gore-Tex para separar el nervio de la arteria que lo presionaba.

El Gore-Tex impide el contacto
Arteria cerebelosa posterior-inferior



Dificultad para tragar y hablar

★ Mujer de 63 años con dolor muy intenso en: boca, lengua, faringe y oído. ★ Nervios ★ Arterias



Quo Plus

En la Universidad de Texas, Estados Unidos, han encontrado un suplemento alimenticio para después de hacer deporte más eficaz y barato que las bebidas isotónicas: un tazón de leche desnatada con cereales integrales. Compararon los efectos de la bebida y su alternativa "casera" en un grupo de ciclistas profesionales y vieron que la síntesis de proteínas era mejor cuando tomaban leche y cereales.

FUENTE: CLÍNICA UNIVERSITARIA DE NAVARRA.

BOMBAY SAPHIRE
Distilled LONDON DRY GIN
Distilled from 100% Grain Neutral Spirit from a 1761 recipe
IMPORTED

"REIGN" martini cocktail glass design by EVA ZEISEL

UNA COMBINACIÓN DE 16 ELEMENTOS BOTÁNICOS Y UN PROCESO ÚNICO DE ELABORACIÓN MEDIANTE "INFUSIÓN DE VAPOR" CONSIGUEN DAR A BOMBAY SAPHIRE SU CARACTERÍSTICO SABOR, SUAVE Y EQUILIBRADO.

ENJOY BOMBAY SAPHIRE RESPONSIBLY.
BOMBAY SAPHIRE, THE BOMBAY SAPHIRE BOTTLE DESIGN AND DEVICE ARE TRADEMARKS AND/OR REGISTERED TRADEMARKS. WWW.BOMBAYSAPHIRE.COM

BOMBAY SAPHIRE
INSPIRED

Bombay Sapphire es marca registrada. Disfruta de un consumo responsable. 47°

Pragmata

Natura

Bombas en el mar

Estos coloridos gusanos pertenecen a siete nuevas especies marinas halladas en el Pacífico. Al estudiarlas, la oceanógrafa Karen Osborn y su equipo han descubierto un curioso comportamiento en cinco de ellas: de vez en cuando liberan pequeñas "bombas" flotantes que se vuelven fluorescentes al separarse de sus cuerpos. Según la investigación, publicada en *Science*, podría tratarse de una estrategia defensiva para distraer a posibles depredadores mientras los gusanos se dan a la fuga.

Lo mejor es verlos desplazarse:
www.que.es

En este gusano se aprecian las "bombas", dos de ellas ya sueltas.



Una *Sphaeroteca* sobre heces de elefante.

Hogar para las ranas

En realidad, el investigador Ahimsa Campos-Arceiz estaba buscando semillas entre el estiércol de los elefantes de Sri Lanka. Pero se encontró con tres especies de rana que vivían allí. En el estudio en que publicó el hallazgo, manifestó que probablemente los anfibios recurren a esta residencia alternativa cuando el follaje que constituye su hábitat principal escasea en la estación seca.



Ficha práctica

Cuando Manhattan solo era una isla verde:

DÓNDE: themannhattaproject.org

INVESTIGADOR: Eric W. Sanderson.

PROYECTO: Reconstruir el pasado del corazón neoyorquino hasta la época en que los únicos habitantes de Times Square eran los castores.

HALLAZGOS: En el año 1609, Manna-hatta (la isla de las muchas colinas) tenía 70 clases de árboles, 627 especies de plantas, 85 de peces, 32 de reptiles y anfibios, 233 de aves y 24 de mamíferos. Y ni un rascacielos.



Un edén para los indios Lenape.

Salto de cuatro siglos: de una naturaleza de ensueño a la ciudad que nunca duerme.



DETRÁS DE CADA GRAN HOMBRE HAY UNA GRAN MUJER. QUE LE PERDONA SUS CAPRICHOS.



Fiat 500 con **eco:Drive**,
cuida el medio ambiente y tu economía.



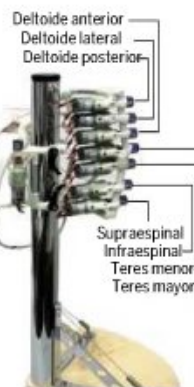
Emisiones de CO₂ gama Fiat 500 de 110 a 140 g/km. Consumo medio gama Fiat 500 de 4,2 a 6,1 l/100 km.

Mueve el esqueleto

Aunque creas que hay otros robots que se parecen más a nosotros, el de la foto, llamado *Eccerobot*, es el humanoide con el que tenemos más cosas en común. Ha sido creado por un equipo formado por investigadores de cinco países europeos (Países Bajos, Alemania, Suiza, Serbia y Francia), que han duplicado la forma en

que trabajan los huesos, músculos y tendones humanos por primera vez en una máquina. Los huesos de plástico son una copia exacta de los humanos, mientras que hilo de cometa hace las veces de tendón y unas gomas elásticas sustituyen a nuestros músculos. El fin es conseguir que sus movimientos sean lo más humanos posible.

COPIA ANATÓMICA
Eccerobot es el primer robot antropomimético, con nuestra musculatura duplicada.



Deltoides anterior
Deltoides lateral
Deltoides posterior

Triceps
Biceps
Braquiales

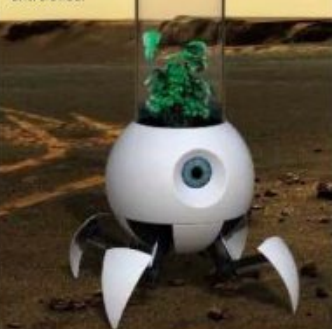
Supraespal
Infraespal
Teres menor
Teres mayor

Mira cómo se mueve el *Eccerobot*: www.who.es

Un taxi sin conductor

Tres unidades del *Ultra Personal Rapid Transit* (UPRT) harán por primera vez de taxis, pero solamente para pasajeros *business*, en la terminal cinco del aeropuerto londinense de Heathrow. Estas cabinas funcionan sin conductor, son ecológicas y alcanzan velocidades superiores a los 40 kilómetros por hora.

MACETERO INTELIGENTE
Los robots que mantendrán Marte florido se comunicarán entre ellos.



Sabías que...

... en el futuro tendremos "robots invernadero", para poder llevarnos nuestras plantas a Marte? Al menos, eso es lo que propone Martin Miklica, de la Universidad Tecnológica de Brno (República Checa) cuyo prototipo del *Petit Prince*, que así se llama este robot, ha sido finalista en el concurso de diseño que Electrolux organiza anualmente.



¡IMPRIMIRÁS DINERO!

50%

MENOS GASTO

CON HP OFFICEJET PRO

QUE CON UNA LÁSER.

Con la nueva HP Officejet Pro disfrutará de una impresión a color profesional con un **coste de hasta un 50% menos** y un **ahorro de energía del 50% respecto a una impresora láser***.

Infórmese en: www.hp.es/minegocio o en el 902 10 14 14

Además, elija uno de estos modelos y llévase **50€ de reembolso**. Consulte las bases de la promoción en: <http://www.hp.es/reembolso8500>



HP Officejet Pro 8500
Impresora multifuncional
De 249€ a 199€



HP Officejet Pro 8500 WIFI
Impresora multifuncional inalámbrica
De 349€ a 299€



Promoción válida hasta el 30 de octubre de 2009. Términos y condiciones en la web promocional.
*Basado en resultados de coste por página y consumo energético que comparan la mayoría de las impresoras láser color (multifuncionales <600 y monofuncionales <300), a junio de 2008, frente a impresoras Officejet con cartuchos de máxima capacidad. Consumo energético basado en análisis de HP siguiendo los criterios del método de análisis TEC del programa ENERGY STAR®. Más información en www.hp.com/our/mybusiness.
©2009 Hewlett-Packard Development Company, L.P.



Así quedará el AMS una vez ensamblado en la Estación Espacial.

A cazar la antimateria

El último vuelo del transbordador espacial de la NASA a la Estación Espacial Internacional (ISS) llevará hasta ella en 2010 un instru-

mento muy peculiar: el Espectrómetro Alfa Magnético (AMS), que se encargará de buscar galaxias de antimateria, esa misteriosa sustancia que consti-

tuye el 83 por ciento del Universo. El AMS está programado para detectar la radiación cósmica que emite esa materia con una precisión extraordinaria.

El violento origen de la luz

En un ambiente así surgió nuestra galaxia: una nube cósmica a temperaturas abrasadoras, batida por vientos huracanados y estrellas masivas explotando en forma de supernovas. Las últimas imágenes del cúmulo RCW 38 obtenidas por el telescopio VLT del Observatorio Europeo del Sur muestran la acción de un escenario que puede ilustrarnos sobre nuestro propio pasado.

El trío nombre del cúmulo RCW 38 no hace justicia a su dramatismo.

3 En 3 palabras
Un planeta real e imposible

WASP-18B

Así se llama el planeta extrasolar recién descubierto.

MASIVO

Su masa supera en 10 veces la de Júpiter.

ACELERADO

Orbita en menos de un día terrestre a su estrella, aunque está a solo tres radios estelares de ella. Desafía todas las teorías de interacción estrella-planeta.



Imagen de la roca tomada por el Opportunity.

Una piedra reveladora

El meteorito descubierto recientemente en Marte por el robot Opportunity sólo pudo llegar allí si la atmósfera marciana era entonces mucho más densa que ahora. Tras esta primera conclusión, los científicos siguen comparándolo con los fragmentos similares que han llegado a la Tierra.



ABSOLUT® VODKA. PRODUCT OF SWEDEN. DISTILLED FROM GRAIN. ABSOLUT, ABSOLUT COUNTRY OF SWEDEN VODKA & LOGO, ABSOLUT BOTTLE DESIGN AND ALL OTHER ABSOLUT TRADEMARKS ARE TRADEMARKS OWNED BY V&S VIN & SPRIT AB. ©2007 V&S VIN & SPRIT AB.

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE. 40°

IN AN ABSOLUT WORLD

You're With The Band

a Vision from

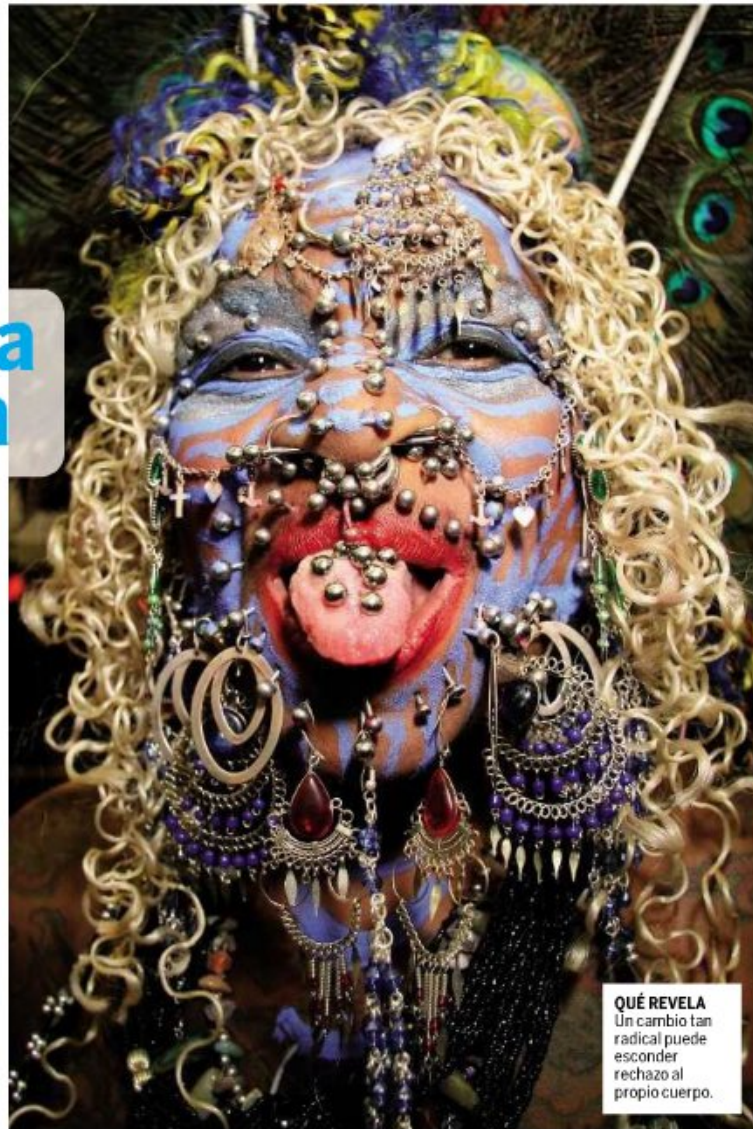
DANNY CLINCH

Featuring WOLFMOOTHER & THE ABSOLUT ROCK EDITION BOTTLE

La locura de moda

Puede ser la obsesión por la imagen un trastorno mental? Según la psiquiatra Margarita Sáenz, las transformaciones corporales exageradas por medio de tatuajes, piercings u operaciones reiteradas de cirugía estética, estilo Michael Jackson, son un ejemplo de nuevos desvaríos. Cada vez son más frecuentes y traspasan las fronteras con mayor rapidez. Otro ejemplo es el fenómeno de los *hikimori*, los jóvenes japoneses que se aíslan en sus habitaciones abrumados por el mundo real. La "rareza" de oriente llega a Europa: en algunos hospitales españoles ya se tratan jóvenes que vivían en total aislamiento.

Mira en qué consiste el *hikimori* en...



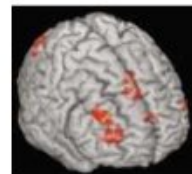
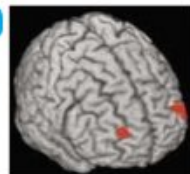
QUÉ REVELA
Un cambio tan radical puede esconder rechazo al propio cuerpo.

Dieta para ser más listos

Frutas, verduras, pescado y comida casera, y nada de carne procesada, patatas fritas ni potitos. Es la dieta que asegura mayor desarrollo de la inteligencia, de la memoria y de la habilidad sensorimotora durante la infancia, según han comprobado en la Universidad de Southampton, Reino Unido, en una investigación con 241 niños.

Noticias por puntos

- **A cintura grande, cerebro estrecho.** Las personas obesas tienen menos tejido en los lóbulos frontal y temporal del cerebro, el centro de la toma de decisiones.
- **Los chicos "alocados" son más maduros.** Tienen más materia blanca, un síntoma de maduración cerebral, que sus compañeros más conservadores.



DELATOR. El cerebro del deshonesto se excita más.

Honestos desde la cuna

Qué ocurre en el cerebro ante la tentación de ganar dinero de forma deshonesto? En el de la persona naturalmente honrada (izquierda), nada, permanece pasivo, mientras que el del pillo (derecha) registra una actividad extra en las áreas que regulan la atención.

PVP recomendado para el Kuga Trend 2.0 TDCi 138cv 2WD en Península y Baleares. IVA, transporte, descuento promocional, impuesto de matriculación, Plan 2000E y aportación del concesionario incluidos. Oferta válida hasta fin de mes para vehículos nuevos y clientes que cumplan los requisitos del Plan 2000E del Gobierno. No válida para empleados y fotas. Modelo visionado no corresponde con el ofertado. Gama Kuga consumo medio combinado de 6,1 a 10,3 l/100 km. Emisiones de CO₂ de 159 a 244 g/km.

NUEVO
ECOBONO
FORD

siente el asfalto que hay
bajo la tierra y la tierra
que hay bajo el asfalto.



Sistema Protección Inteligente (IPS), ABS con Distribución electrónica de frenada, ESP con Control de tracción y Asistencia a la frenada de emergencia, Aire acondicionado, Control de velocidad, Asientos delanteros deportivos y Arranque sin llave Ford Power.

FordKuga

por **20.700€**

Feel the difference



www.ford.es

TAKE IT ALL ON™

Timberland® 

Nueva trenca Earthkeepers™
de lana Winslow.
70% de lana reciclada.

earthkeepers.timberland.com

Laboratorio para Mentes inquietas

Quo, Quo.es y Discovery Channel unen sus fuerzas para ofrecerte un menú único. Cada semana disfrutarás de una programación Quo en *La noche de las mentes inquietas* del canal de televisión. A la vez, en la revista y en nuestra web te ofreceremos contenidos exclusivos. En definitiva: el poder de dos de las marcas más prestigiosas de la divulgación a la carta



PRESENTACIÓN OFICIAL. Uno de los ingenieros, Zoz, hace de conejillo de Indias, mientras Terry explica el funcionamiento del Levántate y anda.

Levántate y anda

Prueba no superada. En dos semanas fue imposible que la máquina afeitara con seguridad, cepillase los dientes y alimentara al usuario correctamente. Si consiguieron que duchara y cambiara de ropa.

LA 'CAMA-DUCHA'

Una cabina que te asea y da el desayuno sin mover un dedo. Es lo último de los chicos de 'Prototipos', el programa estrella de 'La noche de las mentes inquietas'

Dos semanas de tiempo límite para conseguir un objetivo: crear una cama que sea capaz de vestir y desvestir a una persona, ducharla y que tenga sistemas de afeitado, limpieza de dientes y desayuno incorporados. Entonces ¿se trata de una misión imposible? No del todo, si eres capaz de juntar a un experto en robótica del MIT (Zoz Brooks), otro en Ciencias de los Materiales y en biomimética (Mike North), un ingeniero exper-

to en electrónica que es, además, un reputado hacker (Joe Grand) y un gurú en efectos especiales de Hollywood. Podrás verlos trabajar juntos para conseguir desarrollar este y otros inventos en *Prototipos*, la serie que hemos seleccionado en Quo para nuestra noche en Discovery Channel. Y aun así, no siempre lo consiguen por completo, como pasó en este caso. Y es que un invento parecido, aunque mucho menos ambicioso, una cama con ducha para minusválidos por la que la empresa Educapayd Complet ganó la medalla de oro en la Feria de Inventos de Ginebra 2008, necesitó dos años de desarrollo.

Quo + **Discovery**
CHANNEL

ESTE MES...

Esto es lo que hemos preparado para estimular tus neuronas cada noche de sábado

10 de octubre



22:15 h **PROTOTIPOS: ROBOTS BOXEADORES**
Cómo convertir un montón de chatarra en robots que imitan los movimientos humanos.
23:10 h **CAZADORES DE MITOS: COCHES VS. LLUVIA**
Los descapotables, el mal tiempo y otros mitos de la conducción sobre mojado.

24 de octubre



22:15 h **PROTOTIPOS: AIRBAG DE VESTIR**
Esta vez se proponen crear un airbag ideal para esquiar por una pista negra sin miedo.
23:10 h **CAZADORES DE MITOS: SALIR DEL ATAÚD**
Una vez enterrado bajo tierra, ¿es posible escapar? Adam y Jamie lo comprueban.

17 de octubre



22:15 h **PROTOTIPOS: LEVÁNTATE Y ANDA**
Los chicos fabrican una cama que te asea y cambia de ropa sin mover un dedo.
23:10 h **CAZADORES DE MITOS: MITOS SOBRE BALAS**
Si es posible provocar una trayectoria curva y otras curiosidades sobre los proyectiles.

31 de octubre



22:15 h **PROTOTIPOS: COCHE 'SORTEA-TRÁFICO'**
Lo que siempre soñaste: un coche con patas para sobrepasarlos a todos en los atascos.
23:10 h **CAZADORES DE MITOS: FINAL A LO GRANDE**
¿Acabar con una explosión es lo más acertado? Descubre otras posibilidades.



Además, puedes
ver los vídeos
en exclusiva en
www.quo.es

TAKE IT ALL ON™
Timberland

Colección Earthkeepers™ con revolucionarias suelas Green Rubber™ fabricadas con un 42% de neumáticos reciclados.



Nueva bota de piel Earthkeepers™ 2.0. La primera bota diseñada para ser reciclada cuando se deje de usar, ya que el 80% puede reciclarse y convertirse en una bota nueva.



Nueva bota de piel Earthkeepers™. Suelas Green Rubber™ fabricadas con un 42% de neumáticos reciclados. Forro 100% reciclado.



Nueva bota Earthkeepers™ 6" con cremallera. Suelas Green Rubber™ fabricadas con un 42% de neumáticos reciclados. Forro 100% reciclado.

earthkeepers.timberland.com

[SALUD]

El sistema mundial de vacunación se enfrenta a uno de sus mayores retos: **LA GRIPE A**. ¿Funcionarán las medidas contra la pandemia? ¿Estamos preparados para una amenaza mayor?

LA GUERRA DE LAS VACUNAS

En la mente de todos los expertos en gripe está el caso de un soldado estadounidense que, tras unos días de intensa fiebre, murió en la enfermería del cuartel. El motivo del fallecimiento fue un nuevo virus de la gripe, según confirmaron los Centros de Control de Enfermedades. Se identificó como A/H1N1, resultó ser de origen porcino y muy parecido al de la gripe española de 1918. El temor a que ocasionase una pandemia mortal hizo que las Autoridades sanitarias decidieran vacunar masivamente a la población, lo que obligó a los laboratorios a fabricar contrarreloj millones de dosis. ¿Te suena? Ocurrió en 1976.

¿POR QUÉ NO HAY PARA TODOS?

Las vacunas, igual que entonces, vuelven a estar en el centro del debate. La psicosis que invadió a todos en 1976 llevó al presidente Gerald Ford a exonerar a las farmacéuticas de toda responsabilidad sobre los efectos adversos que pudiera provocar la vacunación masiva con un producto que tuvo que utilizarse sin haber pasado todos los controles de seguridad.

El resultado fue que unas semanas después de empezar la vacunación se registró un aumento inusual de enfermos con un cuadro neurológico raro que provocaba debilidad muscular y en ocasiones acababa en parálisis, el síndrome de Guillain-Barré. La consecuencia fue una avalancha de demandas contra el Gobierno estadounidense y el pago de cuantiosas indemnizaciones. "Fue una decisión equivocada y deberíamos aprender la lección", apunta Antoni Trilla, epidemiólogo del Hospital Clínico de Barcelona.

Cinco meses después de que la gripe A diera la cara, el mundo sigue instalado en la incertidumbre, y en medio de esta se ha desatado una guerra en torno a la vacuna, el mejor medio para esquivar el virus. En la batalla se dirimen diferencias sobre los criterios →

¿A quién afecta más?



*BASADO EN 3.930 CASOS DE 2007-2008

**BASADO EN 312 CASOS DESDE EL 15 AL 30 DE JUNIO 2009



¿PREPARADOS?

La vacuna es la medida más eficaz para evitar la difusión del virus.





ENSAYO EN NIÑOS
Una de las dos vacunas que se distribuirá en España, la de GSK, se ha probado en 400 niños de entre seis meses y 17 años.

¿Cuál de las gripes tengo?

	Síntomas	Gripe estacional	Gripe A
	Fiebre	No llega a 39°C	Inicio súbito a 39°
	Dolor de cabeza	De menor intensidad	Intenso
	Escalofríos	Esporádicos	Frecuentes
	Cansancio	Moderado	Extremo
	Dolor de garganta	Pronunciado	Leve
	Tos	Menos intensa	Seca continua
	Moqueo	Fuerte y con congestión nasal	Poco común
	Dolores musculares	Moderados	Intensos
	Ardor de ojos	Leve	Intenso

SALUD

La falta de fábricas para producir vacunas es el punto débil del sistema de prevención español

← científicos con que hay que enfrentarse a la pandemia, pero también intereses políticos y comerciales. Un ejemplo de estos es la rapidez, según algunos precipitación, con la que el laboratorio chino Sinovac ha ofrecido su vacuna a algunos países un 30% más barata que la de las multinacionales europeas y estadounidenses. Francisco Zaragoza, catedrático de Farmacología de la Universidad de Alcalá de Henares, muestra irónicamente su desconfianza sobre sus garantías: "En China pude comprar un Mercedes, pero tenía de Mercedes lo que yo de obispo". Según el profesor, los controles de calidad en Europa, o EEUU, y en China, también en medicamentos, no tienen nada que ver: "Algo que deberían tener en cuenta los posibles compradores de la vacuna".

A las puertas de la temporada otoño-invierno, todos los países quieren disponer de cientos de miles de dosis, y cuanto antes. Pero hay un problema: "La capacidad de producción mundial de vacunas contra la gripe está muy lejos de acercarse a la que sería necesaria para proteger a la población mundial", reconoce la OMS en documentos oficiales. Esta se ve mermada, además, porque las farmacéuticas tienen que elaborar al mismo tiempo la vacuna contra la gripe estacional.

Se estima que a lo largo de este año podrían fabricarse alrededor de 1.300 millones de dosis, una cifra a todas luces insuficiente para inmunizar al 30% de la población, el porcentaje mínimo recomendado por la máxima Autoridad sanitaria mundial.

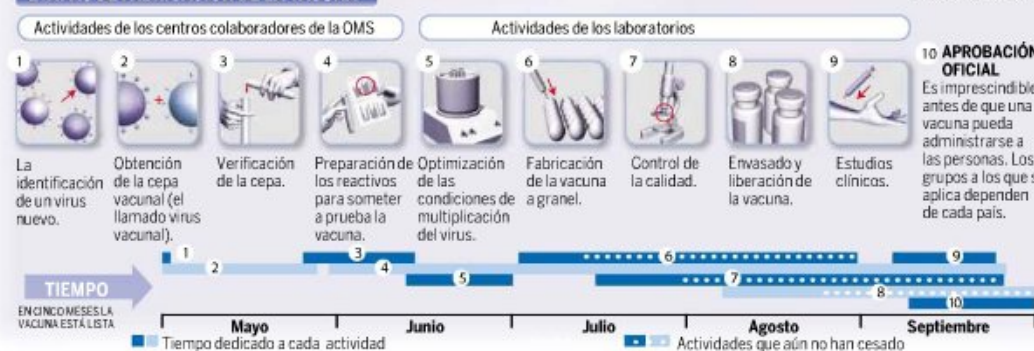
AGUA Y ACEITE

La capacidad para fabricar vacunas depende también de un factor científico sobre el que no hay consenso: el uso de adyuvantes en su elaboración. Se

¿Quién las controla?



ETAPAS DE FABRICACIÓN DE LA VACUNA



trata de una mezcla de aceite, agua y determinados minerales que provocan una mayor respuesta del organismo al antígeno, la sustancia que induce la inmunidad. Su uso multiplica por dos la velocidad de fabricación, pero topa con las normas de la FDA (Food and Drug Administration), que cuestiona su uso en tanto no se realicen más ensayos sobre su seguridad y eficacia.

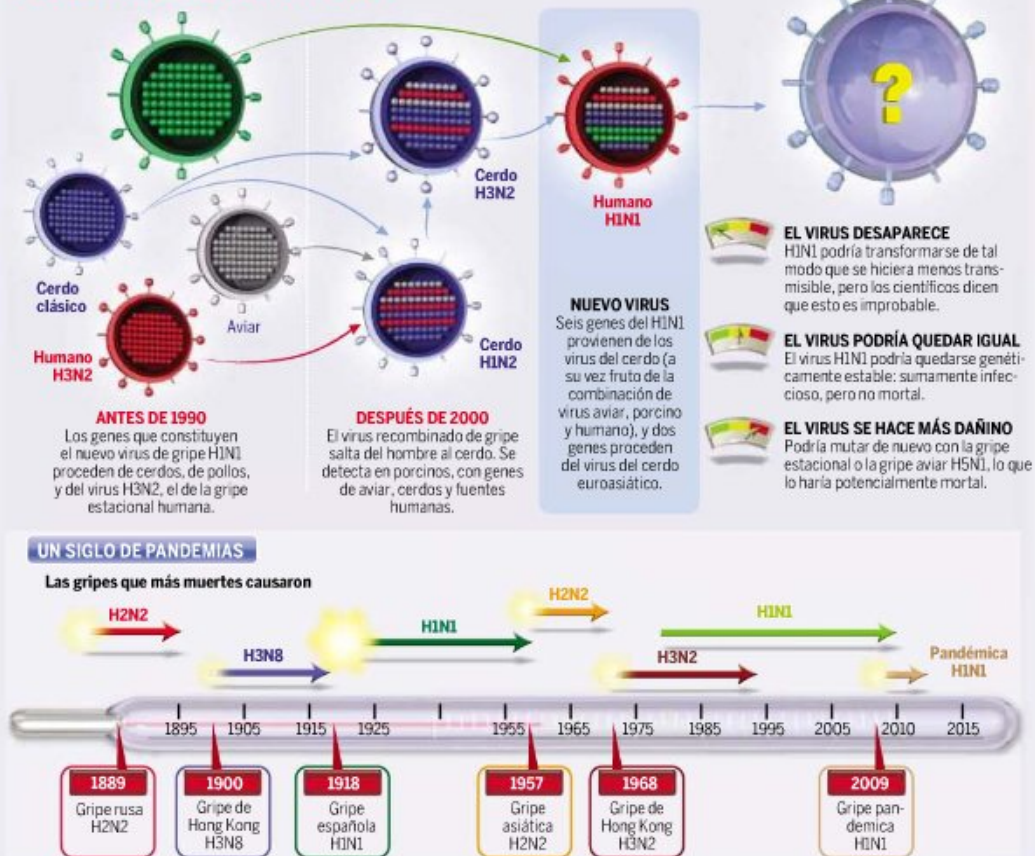
Se da la circunstancia de que el gigante norteamericano es el principal productor mundial de vacunas, así que

si la FDA no autoriza los adyuvantes por considerar que la lucha contra la gripe A es una situación de "emergencia de salud pública", las previsiones de producción pueden ser un objetivo inalcanzable. La OMS advierte de la escasez de tratamientos preventivos, al tiempo que reitera que debe asegurarse el acceso de todos los países al tratamiento. Una decena de laboratorios se comprometió a ceder gratuitamente el 10% de la producción a los países pobres, pero la multinacional Novar-

tis, el quinto suministrador de vacunas en el mundo, ya se ha desmarcado de la iniciativa. Su presidente, Daniel Vase-lla, anunció que los países pobres deberían pagar al menos los costes de fabricación, con el siguiente argumento: "Para que su producción sea sostenible hay que crear incentivos financieros".

El presidente de Novartis ponía en evidencia algo que todo el mundo intuye: las enfermedades son más importantes si afectan al hemisferio norte que si esquilman el hemisferio →

¿Cambiará el virus?



Se han reducido los ensayos para que estén listas en octubre

← sur. En este escenario, Antoni Trilla apunta una posibilidad inquietante: "Puede ocurrir que los países que albergan fábricas ejerzan una presión política para que sean los primeros a los que se les sirvan las vacunas".

EL CLUB DE LOS DIEZ

Para empezar, los países ricos ya han copado el 70% de los pedidos, y lo que es más importante, serán los primeros en recibirlas. El control de la pandemia depende en gran medida de que se disponga de ellas antes o después.

El privilegiado club que citaba Antoni Trilla lo integran una decena de países

entre los que no está España. ¿Quiere esto decir que los tratamientos llegarán aquí más tarde que a Francia y a Alemania? Las fechas de suministro de los primeros lotes son las mismas para todos los países desarrollados, finales de octubre o principios de noviembre, y los especialistas creen que los suministradores —en el caso de España, Novartis y GSK— cumplirán sus compromisos, aunque fue de los últimos países en decidir cuántas dosis adquiriría. Para hacerlo tienen un poderoso motivo: "España es un buen cliente de las multinacionales, a las que compra vacunas de la gripe cada año", explica

el doctor Trilla. Solo para hacer frente al pedido de vacunas contra el H5N1, el Gobierno aprobó un crédito extraordinario de 270 millones de euros.

No obstante, a nadie se le escapa que la falta de fábricas propias donde producir vacunas es el punto más débil del sistema de prevención de la gripe en España. Para solventar a medio plazo la dependencia tecnológica del exterior, en 2012 empezará a funcionar en el Parque Tecnológico de Ciencias de la Salud de Granada un centro de investigación y producción de vacunas que gestionará Laboratorios Rovi. La factoría distribuirá su producción en →

INVESTIGACIÓN AVANZADA EN NUTRICIÓN DE
NESTLÉ Y EN BIOLOGÍA DEL CABELLO DE L'ORÉAL

innéov



Invierte el proceso biológico de la caída
en 4 meses: +14% de cabello por cm².

innéov HOMBRE
ANTICAÍDA

1^{er} concentrado nutricional Anticaída + Fuerza

Con Fitosteroles de pino. Fórmula asociada a 4 activos seleccionados para ayudar a combatir simultáneamente 4 causas biológicas de la caída masculina [hiperactividad enzimática; inflamación del folículo; rigidez del bulbo y disminución de la microcirculación].

INNOVACIÓN

Resultados clínicos medidos por TrichoScan®:

- A partir de 8 semanas, reducción significativa del proceso de caída
 - A partir de 16 semanas aumento de la densidad: +14% por cm²
- En 68 hombres, sobre una zona de 0.651 cm², a 2 cm del borde de las entradas.

Ejemplo de voluntarios que han notado una mejora de la densidad capilar a las 16 semanas.

Mejora confirmada en evaluación clínica y medida por TrichoScan® por encima de las entradas. Los resultados pueden variar de una persona a otra.



Todas las garantías de eficacia y seguridad detalladas en inneovhomme.es
Complemento alimenticio disponible en farmacia.

Antes de la gripe A ya había vacunas

GENÉTICA

HEPATITIS C: Las que se ensayan aún proporcionan una respuesta inmunitaria débil contra esta enfermedad incurable.

EN ENSAYO

DENGUE: Brasil comenzará a producirla el año que viene. Cien millones de personas contraen cada año la enfermedad.

ANUNCIADA

SIDA: En 1999 se anunció para 2010. Actualmente se ensaya una docena de vacunas contra el VIH en el mundo.

HUMANITARIA

MALARIA: En 2011 estará lista la que ha desarrollado el médico español Pedro Alonso en Mozambique.

LA PIONERA

VIRUELA: Se aplicó por primera vez en 1796. Gracias a ella, hoy es una enfermedad totalmente erradicada.

La investigación biomédica se orienta a terapias preventivas.

El *Aedes aegypti* transmite el dengue.

Célula inmune que acaba con la tuberculosis.

INEFICAZ

TUBERCULOSIS: Se desarrolla una nueva por la escasa protección que proporciona la actual frente al bacilo de Koch.

FALLIDA

ALZHEIMER: El último intento se suspendió por la aparición de casos de meningoencefalitis.

LA ÚLTIMA

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO: Acabará con el cáncer de cuello de útero que provoca el virus.

ANTIVICIO

COCAÍNA: Inhibirá los efectos estimulantes de la droga. Diez hospitales españoles la prueban en 164 personas.

Vaccinia, el virus con el que se elabora la vacuna de la viruela.

SALUD

Los países ricos han copado el 70% de los pedidos a las multinacionales farmacéuticas

← España, Europa, África y América Latina, pero en el hipotético caso de que la demanda de tratamientos superase a la oferta, que es lo que ocurre ahora, "España tendrá prioridad en el reparto de dosis, y hasta que no exista la completa seguridad de que sus pedidos quedan cubiertos, no se enviarán vacunas a otros lugares", asegura el presidente de la farmacéutica, Juan López-Belmonte.

Al error histórico de la dependencia tecnológica hay que unir un segundo: la escasa inversión que se ha dedicado durante décadas al desarrollo de una vacuna "universal" con capacidad para inmunizar contra todo tipo de virus gripales. Las investigaciones empezaron hace un lustro, tras la alarma que provocaron los primeros casos de gripe aviar en humanos en diciembre de 2003. La capacidad mortífera que demostró el H5N1, superior al 50% de los infectados, hizo temer una pandemia mortal, pero afortunadamente, el virus no se transmitía bien de persona a persona, con lo que la infección quedó localizada en el Sudeste asiático.

LECCIÓN APRENDIDA

El miedo tuvo un efecto movilizador, y los laboratorios empezaron a desarrollar un nuevo tipo de vacunas encaminadas a ayudar a controlar una pandemia. El modelo que se utilizó fue la cepa H5N1. Una vez desactivado el virus para que no produjera ninguna enfermedad, se administraba la vacuna, de manera que el sistema inmunitario lo reconociera como extraño y fabricara anticuerpos contra él. Así, tendría la capacidad de producir anticuerpos más rápidamente cuando se viera →

¿Y tú qué tienes en la cabeza?

h&s for men
de todo menos caspa

Arturo Valls

h&s

h&s, el champú anticaspa nº 1 en España*

*Fuente: Nielsen. Datos de cuota de mercado en valor, de julio 2008 a junio 2009.

A la ministra de Sanidad, Trinidad Jiménez, la gripe A la dejó sin vacaciones.

Un ensayo piloto muestra que la vacuna protege al 90% después de dos dosis

← de nuevo expuesto al virus. Estas vacunas son equivalentes a una maqueta: no se han desarrollado para tener una reserva de existencias, sino para acelerar el desarrollo de una vacuna definitiva en caso de pandemia (producida por un virus de la misma familia) introduciendo la cepa concreta que la haya provocado.

En el caso de la gripe A, no ha podido recurrirse a ella, puesto que el virus que la causa no tiene nada que ver con el H5N1 de la vacuna-maqueta, pero podría servir para una futura pandemia ocasionada por una cepa de este virus. El proceso de elaboración sí se acelerará con la introducción de cultivos celulares en el mecanismo de fabricación. Este método fue autorizado por la OMS en 2007 para elaborar vacunas antigripales en sustitución del método clásico, que necesita cultivar los virus en centenares de miles de huevos de gallina, de los que posteriormente se extraían para producirla.

Con este sistema hacen falta como mínimo seis meses para desarrollar el tratamiento, mientras que con cultivo celular se logra en 16 semanas. El virus se cultiva en cubas de fermentación

de miles de litros, antes de ser aislado mediante filtración e inactivado para utilizarlo en la fabricación.

Los dos o tres meses que se ganan con este sistema podrían ser cruciales en caso de pandemia, pero resulta que hay un problema logístico: la mayoría de las fábricas todavía no están adaptadas para producir masivamente las vacunas de esta forma.

Las farmacéuticas sí han usado el cultivo celular para fabricar los primeros lotes destinados a los ensayos clínicos, y por los datos que se han avanzado, con buenos resultados.

Novartis, uno de los dos laboratorios que suministrará dosis a España, ha anunciado que el primer ensayo piloto realizado en cien personas indica "una respuesta inmunológica sólida, que podría llegar a proteger al 80% de los sujetos después de una única dosis, y a más del 90% después de dos dosis". ¿Es suficiente? La OMS considera una vacuna eficaz si la dosis administrada produce anticuerpos suficientes en más del 70% de las personas (la de la gripe común protege al 97%).

Para que las vacunas lleguen cuanto antes, tanto la FDA como la EMEA (la

agencia europea del medicamento) han agilizado el proceso de registro. Traducido al lenguaje de la calle, esto quiere decir que se harán menos ensayos clínicos para evaluar su eficacia y seguridad, y en menos gente.

¿Es de recibo esta solución? Según José María Martín Moreno, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Valencia y asesor de la OMS para Europa: "Si se siguieran todos los pasos necesarios, se correría el riesgo de disponer de la vacuna en enero, excesivamente tarde para contener la pandemia". Para tranquilidad de hipocondríacos, hay que precisar que los ensayos se realizarán en docenas de miles de personas. Solo la vacuna de Novartis, una vez hecho el estudio piloto, se está probando en 6.000 adultos y niños, pero aun así, muchos reclaman extremar la prudencia. A la hora de decidir su administración, como en cualquier otro medicamento, hay que tener en cuenta dos factores sobre los que reflexionaba recientemente la revista *The Lancet*: "Los países deben evaluar cuidadosamente los riesgos y beneficios de la rápida aprobación de una vacuna para el H1N1, ya que la enfermedad, hasta el presente, ha sido moderada, y la mayoría de los pacientes logra una completa recuperación".

EFFECTO REBAÑO

Con las medidas adoptadas en España, está previsto que la vacunación del 40% de la población (ampliable al 60%) comience a finales de octubre. Comparando la población que se protegerá con la de otros países, se plantea una cuestión: ¿por qué no se inmuniza a toda la población? Según la mayoría de los especialistas, no es necesario, porque cuando comienza a vacunarse se produce el llamado "efecto rebaño".

El fenómeno es común a todas las vacunas, y consiste en lo siguiente: protegiendo a seis o siete de cada diez personas, el resto queda automáticamente resguardado de los efectos del virus. Por este motivo se insiste tanto a los grupos de riesgo para que se protejan cada temporada. El objetivo es formar una especie de cadena solidaria con-

tra la gripe. "Cuanto más personas se vacunan en una campaña, menos circula el virus, de manera que la persona que se trata se protege a sí misma y a su entorno inmediato", explica el catedrático de Salud Pública y Medicina Preventiva José María Martín Moreno.

Menos consenso científico hay sobre qué personas deberían ser vacunadas contra el nuevo virus. La OMS ha establecido los grupos de riesgo (personal médico, agentes de seguridad, enfermos crónicos, embarazadas, personas inmunodeprimidas, obesos, etc.), y la mayoría de los países se han sumado a estas indicaciones, pero Estados Unidos ha fijado la prioridad en dos grupos: niños y jóvenes. En estos últimos también se ha fijado el descubridor del VIH, Luc Montaigner, para pedir que sean inmunizados porque su organismo: "No está preparado para combatir un virus nuevo". Según Montaigner, el A/H1N1 puede desencadenarles "una respuesta inmunitaria exagerada, llamada tormenta de citoquinas, que consiste en la liberación de sustancias inflamatorias que colapsan los órganos y conducen a la muerte".

Según las previsiones de EEUU, si la gripe A vuelve con fuerza en otoño, podría cebarse en niños y jóvenes, y provocar entre 30.000 y 90.000 muertos. En España, la seguridad pediátrica de la vacuna se está probando en un grupo de 400 niños, y según el Ministerio de Sanidad, los resultados estarán listos antes de la campaña de vacunación, con lo que podrá decidirse si se incluyen o no como grupo de riesgo.

"Es una muestra de lo bien que se están haciendo las cosas, porque hay productos que se usan en niños y que ni siquiera han sido testados previamente", apunta el profesor Francisco Zaragoza. La guerra de las vacunas, al menos en los ensayos, no se cobrará víctimas inocentes. ■

Francisco Cañizares

Y ahora también ayuda a prevenir la caída del cabello* con el nuevo

h&s Prevención Caída

El organismo de los jóvenes es el más vulnerable al virus, según el descubridor del VIH, Luc Montaigner



(CRONOBIOLOGÍA)

COMO EL DIA Y LA NOCHE

¿A qué hora estás pletórico, **POR LA MAÑANA O POR LA TARDE?** Porque si eres madrugador, quizá te pasas de cerebral, pero si eres vespertino, eres más flexible y creativo

En un dossier de *Quo* sobre la creatividad (2006), se leía que una de las virtudes de las personas más imaginativas es que intuían muy bien cuál era el momento de ponerse a hacer una cosa u otra: cuando veían que las musas se resistían, no insistían, no perdían el tiempo, se dedicaban a labores más automáticas. En cambio, si habían planificado algo funcional pero les asaltaba la inspiración, se lanzaban de cabeza a la creación.

Hilando más fino, los cronobiólogos están descubriendo que ese gran momento (físico y mental) no solo se da a diferente hora en los madrugadores que en los vespertinos, sino que ello conlleva que tengan dos tipos de comportamiento diferente.

Dicho de otro modo, quieren saber qué tiene que ver el reloj biológico de cada uno con que, en una pareja, ella esté pidiendo salir toda la noche mientras él renquea en el sofá... después de que, por la mañana, era él quien peinaba el jardín con garbo y pundonor entre ronquidos de ella. La cuestión no es manca: se calcula que un 15% de nosotros somos madrugadores o

trasmochadores extremos, y otro 15% lo somos de forma moderada, o sea, técnicamente neutros. Solo a estos últimos les resultaría fácil cambiar de hábitos.

En abril, la Universidad Psiquiátrica de Basilea (Suiza) y la Universidad Libre de Bruselas (Bélgica) publicaron en la revista *Science* que los trasmochadores ("búhos") resisten mejor la fatiga mental que los madrugadores ("alondras"). ¿Por qué? El equipo, dirigido por la neuróloga Christina Schmidt, cree que la clave puede estar en que la región del cerebro que alberga ese reloj es la misma que regula el nivel de atención; así que, si el **ciclo circadiano** pide dormir, esa área se adormece.

MALA HORA PARA UN EXAMEN

Con ayuda del neuropsicólogo belga Philippe Peigneux, el equipo realizó resonancias magnéticas funcionales (fMRI) a madrugadores y a trasmochadores mientras iban poniéndoles pequeñas pruebas de atención. Después de diez horas despiertos, los tempraneros se fatigaban más y tardaban más tiempo que los vespertinos en resolver las tareas que les encomendaron. →



UN RELOJ DE NEURONAS



Javier Galán

Dos grupos de 10.000 neuronas llamados supraquiasmá-

ticos se ocupan de que todas las funciones vitales sepan qué hora es y, por lo tanto, cómo comportarse. Es lo que conforma nuestro ciclo circadiano. La luz solar actúa como incitadora, pero,

según saben desde hace años, no es la única responsable. Si así fuera, no tendríamos *jet-lag*, pero es patente que nuestra química tarda en adaptarse al nuevo horario, no le basta el sol. Aquí tienes los hitos diarios de un humano medio.



Mientras unos se duermen de pie a las 21 horas, otros están en su mejor momento.



Tamara Lozano



EN SU MEJOR MOMENTO

En la Universidad de Alberta (Canadá) midieron en junio la potencia muscular y la excitabilidad de la médula espinal de 9 "búhos" y 9 "alondras". Descubrieron

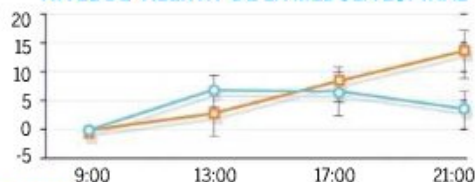
que, en los mañaneros, nunca coincide el mejor momento de su musculatura con el de su cerebro (la médula envía estímulos al córtex, en el cerebro).



El neurofisiólogo Dave Collins y su equipo monitorizaron a 18 personas un día entero.

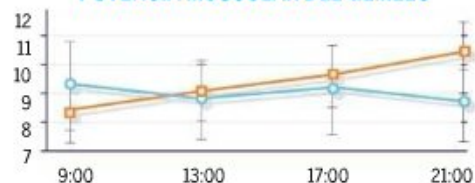
■ Vespertinos ● Madrugadores

NIVEL DE 'ALERTA' DE LA MÉDULA ESPINAL

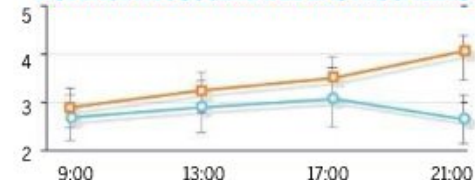


DOS CAMINOS. En los vespertinos, al avanzar el día la actividad de la médula espinal (que se comunica con el córtex) mejora. En los matutinos es más continua.

POTENCIA MUSCULAR DEL GEMELO



POTENCIA MUSCULAR DEL GASTROCNEMIO



SIEMPRE EN ASCENSO. Si te fijas, el mejor momento físico de quienes prefieren las mañanas no se corresponde con la hora a la que están cerebralmente pletóricos. Se rompe así el mito de que "a quien madruga Dios le ayuda".

(CRONOBIOLOGÍA)

Los vespertinos logran que su mejor hora en lo físico coincida con su culmen de agilidad mental

← Mucho más cerca, en la Universidad Complutense de Madrid, el psicólogo y profesor Juan Francisco Díaz-Morales pasó años estudiando en qué se traduce el pertenecer a un grupo o a otro de la población. Si separamos por cronotipos, resulta que "los matutinos son más realistas, prefieren los datos concretos y tangibles que derivan de una experiencia directa". Al hilo de esa mentalidad, el estudio de Díaz-Morales sostiene que quienes están más activos por las mañanas procesan la información con criterios más lógicos, son más racionales. Pero esto les conduce a desear lo que se sale de la norma, y eso los vuelve más "rígidos". O sea, comen a las dos y no esperan a nadie.

Por su parte, el profesor de la Complutense ha observado, y así lo publicó en la revista *Personality and Individual Differences*, que los vespertinos son más amigos de los símbolos y las representaciones abstractas, lo cual los conduce a ser gente más imaginativa. Sí, son más emocionales, se abren a nuevos esquemas y por eso discrepan con más facilidad del orden establecido.

LA HORMONA VIOLENTA

Para hallar el origen químico de esta diferencia de caracteres es bueno echar un vistazo a la hormona cortisol, que regula la adrenalina, la alerta y la respuesta de lucha. La profesora de Salud Bioconductual de la Universidad Estatal de Pensilvania Elisabeth J. Susman creyó dar con una de las claves en 2006. Susman se dio cuenta de que, entre los 8 y los 13 años, los preadolescentes más agresivos y antisociales eran los que tenían una secreción más elevada de cortisol por las tardes y noches —cuando lo habitual es que el reloj biológico les incite a producir más por las mañanas—. Lo malo es cuando el trastorno está en el propio reloj. Porque una simple proteína puede estropear →

Sólo una
cerveza
arriesgaría
todo su
protagonismo
mostrándose
en una foto
con Heidi



Carlsberg

Carlsberg recomienda el consumo responsable.

Probably the best beer in the world.



* CAMBIA EL RELOJ, QUE NOS VAMOS A MARTE

El mejor ejemplo de cómo nuestro organismo está adaptado a la Tierra es que nuestro ciclo circadiano dura 24 horas. Nuestra lectora Cati descubrió que la NASA va a entrenar a los astronautas para cuando

vayan a misiones donde el día no dure 24 horas (en Marte dura 37 minutos más). En todas las misiones, el desajuste horario estresa y enferma a los tripulantes. Con ayuda de la Universidad de Harvard, hallaron que

el mejor modo de alargar los días de los astronautas es añadirles 90 minutos de luz al atardecer; y que, si esa luz era de color azul, tanto mejor para ajustar la secreción de la melatonina, responsable de desatar el sueño.



Cati Samián

la máquina del sueño del cerebro. En 2006, el biólogo Achim Kramer, del Instituto de Medicina Inmunológica de Berlín, descubrió que madrugar demasiado puede ser un síntoma del "síndrome de la fase anticipada del sueño", según lo bautizaron. Resulta que una mutación en el gen PER2 hace que esa proteína fastidiosa tarde solo 22 horas en alcanzar el núcleo de las células y que, por lo tanto, "robe" al cuerpo dos horas de ciclo. Así que los pacientes de esta dolencia se despiertan antes de tiempo, pero luego están que se caen 120 minutos antes de lo normal. Eso les produce estrés, irritabilidad y falta de concentración.

Lo que se sabe hace tiempo es que determina que nos gusten más unos horarios que otros. Para el director del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia, José Antonio Madrid, el origen es: "Aproximadamente, un 60% genético y un 40%

de hábitos sociales". Es más, estamos programados para cambiar con la edad: "De pequeños somos casi todos matutinos, en la adolescencia nos convertimos en muy vespertinos, hacia los 30 o los 40 nos estabilizamos en un cro-

* EL 'JET LAG SOCIAL'

Cuando te levantas, ya hay pan y periódico en la calle. Eso es porque el 20% de la población trabaja por turnos, o sea, da el callo de noche cada tanto. Ellos, y otras personas que de por sí son vespertinas extremas, padecen "jet lag social", un auténtico



problema para muchos. Por eso, la UE está estudiando cómo crear un entrenamiento laboral para prevenirlo y evitarlo.

De niños, casi todos somos matutinos, y hacia los 30 años nos estabilizamos en un cronotipo

notipo, y a los 50 ó 60 volvemos a ser tempraneros", cuenta el fisiólogo.

Además, "la situación geográfica, la relación entre hora local y solar, y los hábitos familiares y condicionantes laborales pueden modular las tendencias de cada uno". Aun así, uno puede entrenarse para cambiar, siempre que no sea de un cronotipo muy extremo.

Otra novedad está en los detalles de quién dirige la maquinaria de este reloj. Las órdenes de "actuar" salen de los dos núcleos supraquiasmáticos que tenemos en el hipotálamo. Pero en 2007, un investigador de la Universidad Politécnica de Cataluña descubrió que actúa como temporizador de esas instrucciones. Jordi García Ojalvo, del Departamento de Física e Ingeniería Nuclear, descubrió que dos moléculas (denominadas SM y FBM) eran la clave. Se sabía desde 2005 qué reacciones se daban dentro de las células durante 18 horas, pero se ignoraba qué ocurría hasta completar las 24 del ciclo circadiano. García vio que la molécula SM se va acumulando en el núcleo, hasta que llega un momento en que induce a que dos proteínas se separen, que es lo que remata esas 6 horas misteriosas.

LA CRONOTERAPIA

Unas veces por causa de trastornos, y otras porque simplemente el mundo está pensado para los madrugadores, lo cierto es que la sociedad ha alumbrado lo que los especialistas llaman el "jet-lag social". Es gente cuyo reloj biológico no se ajusta a la vida de la sociedad; y la UE tiene en marcha el Proyecto Euroclock para estudiar sus efectos. Sus avances se aplican en las llamadas cronoterapias, que tratan de afinar a qué hora es más eficaz cada medicamento. Y qué pena que se acabe la página, porque son las siete de la tarde y yo empezaba a tener un subidón...

Iñaki de la Torre y los lectores de Quo

ADOLFO DOMINGUEZ

ARMAND BASI

ARMANI
COLLEZIONI

ARMANI JEANS

Barbour

Belstaff

BOSS
HUGO BOSS

BURBERRY

CANONAS CLUB

Calvin Klein
collection

CEBRUTI
1881
LONDON

CH
CAROLINA HERRERA

Dior

Ermenegildo Zegna
Ermenegildo Zegna

Façonnable

GANT

HACKETT
LONDON

LA MARTINA
FLEGGIO MILANO

LACOSTE

LLOYD'S

LOEWE
MADRID

MCGREGOR
ESTABLISHED NEW YORK 1921

MIRTO

OLIMPO

PAL ZILERI

PAUL & SHARK
gaeling

POLO RALPH LAUREN

PURIFICACION GARCIA

ROBERTO VERINO

RUSHMORE

Timberland

TOMMY HILFINGER

VERSACE
COLLECTION

www.elcorteingles.es

QUIÉN INVENTÓ

Campana

El nombre deriva de la región italiana de Campania, donde comenzó a utilizarse en el siglo VI para convocar a los actos litúrgicos. Con anterioridad tuvo otros muchos usos, aunque el origen exacto se desconoce. Ya aparece como adorno en vestiduras sacerdotales hebreas del año 1500 a. C. En Egipto servía para avisar de la venta de pescado, y los romanos la hacían sonar para casi todo: anunciar la hora de los baños, la llegada de un eclipse, el paso de los criminales hacia el patíbulo y, repicando, el momento en el que los oráculos resolvían algún enigma.

¿Te parece grande? La mayor es tres veces esta, de York: está en el Kremlin y mide 6 m de altura.

La ensalada

Alejandro Magno probó la lechuga en Egipto, y le gustó tanto que mandó que se cultivara en Grecia. Antes, ya se consumía en Persia (600 a. C.), pero fueron los Adriá romanos de la época quienes le

sacaron todo su rendimiento gastronómico. Aprendieron a conservarla en salmuera, para consumirla todo el año, e incluso idearon una especie de ensalada bebible que se vendía durante el verano.



La ensalada saltó de Egipto a Europa en el siglo IV a. C.

Tipi de piel decorada de los pies negros de Montana (EEUU).



Tienda de campaña

Es el primer hábitat humano. En la Moldavia rusa se han encontrado restos de tiendas de hace 40.000 años. Se cons-

truían con un hueso de mamut en torno al cual se colocaban pieles, que a su vez se sujetaban al suelo con huesos puntiagudos.

In Memoriam



Fue artículo de primera necesidad.

el quinqué

Tal y como nos ha llegado es obra de Leonardo da Vinci. El genio renacentista añadió a la lámpara que se utilizaba hasta entonces dos tubos de vidrio, uno para proteger la llama, y otro lleno de agua para que esta hiciera de lente de aumento y proporcionara más luz.

EN EL CIELO NO DEBE QUEDAR RON.

BAJO EL ARDIENTE SOL DEL CARIBE. PARTE DEL RON ALMACENADO EN LAS BARRICAS DE ROBLE SE EVAPORA. DESAPARECE. ALGUNOS LLAMAN A ESTE RON QUE SE PIERDE LA RACIÓN DE LOS ÁNGELES. YO LO LLAMO ROBAR.

Kenneth Warner. Empleado en una Destilería de Ron



Antigua y Barbuda | Las Bahamas | Barbados | Belice | Dominica | República Dominicana | Granada | Guyana | Haití | Jamaica | San Cristóbal y Nieves | Santa Lucía | San Vicente y las Granadinas | Surinam | Trinidad y Tobago

APPDICCION AL TELÉFONO

Los móviles inteligentes, como el 'iPhone', ofrecen **MILES DE APLICACIONES** que pueden ayudarte a tener una vida más fácil... o convertirla en un infierno

Jueves
7:43 *Mi mujer está de pie junto a la puerta del baño, me mira mientras me cepillo los dientes, al tiempo que uso una aplicación para el iPhone que indica el tiempo exacto para un correcto cepillado. "Treinta segundos en la zona molar superior. ¡Hecho!" Mi chica no habla, pero sus ojos dicen: "Te estás volviendo loco"*

Desde que me compré mi *iPhone*, me he enganchado a descargar aplicaciones (*apps*, para los amigos) en la tienda que Apple tiene en la red. Una aplicación no es más que un programa simple de ordenador, pero el término "aplicación" se asocia a los que pueden descargarse en los teléfonos inteligentes para aumentar sus habilidades de un modo imaginativo y novedoso.

Confieso que he encontrado productos del App Store (la tienda de Apple)

de gran utilidad casi en cualquier situación. En ciudades que visito por primera vez, uso programas que me permiten encontrar las gasolineras más cercanas, el cine o incluso el baño público que me pilla más a mano. Con otro, puedo hacer el seguimiento tanto de la duración como del tiempo de mi trabajo. También llevo un control de los ejercicios que hago a diario. Incluso este artículo ha sido elaborado gracias a una aplicación de grabación de voz (*iDictaphone*) que he usado para registrar las entrevistas.

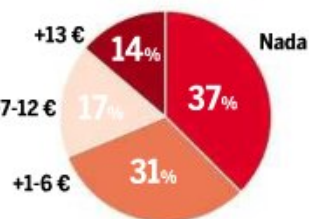
Pero no soy el único que padece este "app-turdimiento". Hasta hace un año, apenas había aplicaciones registradas. Ahora, la combinación de estas piezas de software inteligente con los sensores y la conexión a la red que llevan los teléfonos actuales está provocando una genuina revolución tecnocultural. ➔

Encuesta a los pioneros: ¿cuánto se gastan?



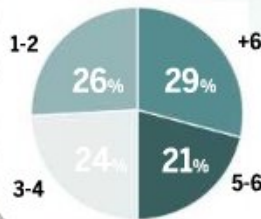
USUARIOS CON
UNA MEDIA DE 21
APLICACIONES,
7 DE LAS CUALES
UTILIZA A DIARIO

¿CUÁNTO HAS GASTADO EN NUEVAS APLICACIONES EN EL ÚLTIMO MES?

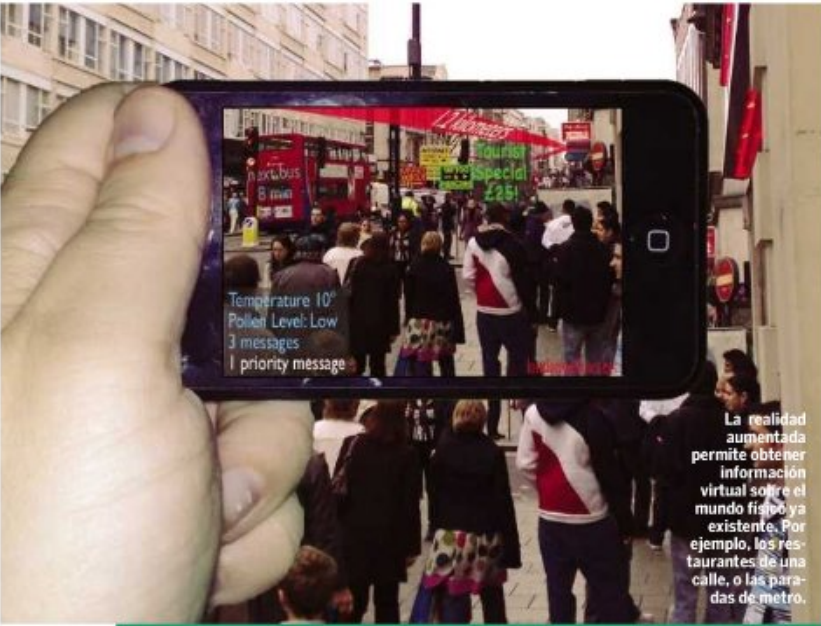


USUARIOS CON UNA MEDIA DE 21 APLICACIONES, DE LAS QUE SOLO 5 SON PAGADAS

**¿CUÁNTAS USAS
DIARIAMENTE?**

ENCUESTA REALIZADA POR
CONUTIVA-MV

EL MEJOR AMIGO
Las aplicaciones convierten al teléfono móvil en un "chico para todo". Le falta abrazarte, y no nos extrañaría que esta fuera su próxima habilidad.



La realidad aumentada permite obtener información virtual sobre el mundo físico ya existente. Por ejemplo, los restaurantes de una calle, o las paradas de metro.

Aumenta la realidad aumentada

La primera aplicación iPhone AR (realidad aumentada) está lista. Los parisinos ya pueden recorrer el Metro de París apuntando

carteles, andenes y vagones con su teléfono móvil, y obteniendo así la información virtual disponible sobre tiempo de espera del

siguiente tren, la ruta recomendada y, por supuesto, publicidad. Otra opción para probar ya la realidad aumentada es Nokia Point

& Find. Puedes obtener información con solo apuntar imágenes como la cartería de una película o la entrada de un concierto.

← Exclusivamente para el iPhone se han llevado a cabo más de 1,5 millones de descargas de programas en un solo año. De modo que la competencia también ha creado sus propias tiendas de aplicaciones.

Sábado

23:10

Estoy de marcha con mis amigos y acabamos de pedir la última en un bar. Richard tiene un nuevo iPhone y una aplicación llamada AroundMe, que te dice qué empresa de taxis tiene unidades más cerca. Treinta segundos después, el taxi nos lleva a casa.

Las aplicaciones (también denominadas widgets) ya existían en otros teléfonos móviles, como la Palm Treo hace ya casi una década. ¿Qué hace que ahora sean un bum?

La respuesta corta es que las antiguas no eran especialmente buenas. "Eran difíciles de descargar y necesitabas ser algo experto para usarlas", dice Gerard Goggin, sociólogo de la Univer-

sidad de Nueva Gales del Sur en Sydney, Australia, estudioso del impacto del iPhone. Por un lado, hay quien dice que Apple no es más que un creador de gadgets de moda; del otro, hay quienes llaman al iPhone "el teléfono de Jesús", "el secretario", "la navaja suiza"...

Steve Jobs logró con el iPhone que los operadores de red móvil soltaran el control que tenían sobre las aplicaciones. Así pudo nacer App Store, que Apple controla y que ha diseñado de manera tan intuitiva como el iTunes.

Es más, Apple ha conseguido que sea muy fácil crear programas. Por solo 99 dólares se puede descargar el kit de desarrollo de software y tener acceso a las funciones del teléfono. Así pues, hay centenares de miles de widgets disponibles, y cualquiera puede crear la que le apetezca: juegos para estallar pompas, un cerebro humano en 3D que puedes ver por dentro, una brújula... Imagina lo que quieras y, si no existe, lo puedes crear.

TENDENCIA

Solo para el 'iPhone' se han realizado 1,5 millones de descargas de software en un año

Lunes

7:25

He empezado a usar una aplicación llamada Senderos. Registra mi camino, la altitud y la velocidad a la que voy a trabajar, a buscar a los niños, etc. Mi objetivo es encontrar la ruta más corta y más rápida. Hoy he conseguido un nuevo récord en el trayecto desde el trabajo a casa.

En el último año, muchas otras compañías han puesto en marcha sus tiendas de aplicaciones para teléfonos, como la OVI de Nokia y la Android de Google. Ninguna registra el volumen de tráfico que tiene la tienda del iPhone, pero la mayoría de los analistas piensan que la tecnología de Apple no seguirá siendo el principal proveedor de aplicaciones a largo plazo: Android ofrece mucha más libertad a los desarrolladores, por lo que es previsible que capte a los millones de usuarios que no tienen un Mac, lo que les aleja del iPhone. Palm también tiene una gran tradición en el desarrollo de aplicaciones; los usuarios de Blackberry están acostumbrados a las especialmente diseñadas para sus terminales, y Nokia, con legiones de leales clientes en Europa, ha creado ya su tienda y ha abierto su herramientas a desarrolladores de todo el mundo. Microsoft no tardará en subirse al carro.

Sábado

4:30

Estoy en una cafetería jugando con mi teléfono, y de repente descubro un parpadeo sobre el logo de mi App Store. Pongo mi dedo sobre ese logo y hago clic sobre él dos veces: como premio por buen cliente, puedo bajarme MyVibe, un interesante software que requiere un periférico. En realidad es un vibrador sexual que no estoy muy seguro de si mi mujer permitirá que me descargue.



NATURALEZA Y VIDA



+83%
Resistencia
a la caída

EFICACIA NATURAL

El Programa Anticaída de Naturaleza y Vida está formulado con Tricosérum y Complejo Filoactivo a base de ginseng, soja y saw palmetto. Estos nutrientes reducen la caída del cabello y lo fortalecen desde la raíz de forma natural.



10

¡CÓMO MOLA!
Esta es la expresión que cualquier usuario de móviles quiere oír cuando muestra una aplicación a terceros. Photogene (arriba) y Panelfly (derecha) lo consiguen, sin duda.

Básicos más prácticos



AROUND ME:
Utiliza el GPS del móvil para situarte y darte información, desde restaurantes hasta las ferreterías que tienes alrededor. Gratis en tweakersoft.com, solo para iPhone y iPod touch.



TOM TOM:
El fabricante de navegadores GPS tiene una versión para iPhone y smartphones con Windows Mobile. Desde 69,99 € en tontom.com.



TRANSLATOR:
Un traductor de idiomas (la mayoría tienen inglés, francés y alemán). Gratis, elige entre Oxford Translator (solo para iPhone) o el Collins (también para Android y Samsung).



WIKANGO RADAR:
Detector de radares disponible para HTC, Nokia, BlackBerry, iPhone, Samsung y



BRUSHES:
La revista The New Yorker utilizó esta herramienta para hacer una portada. Permite coger imágenes, redibujarlas y aplicarles colores. Gratis en brushesapp.com, solo para iPhone y iPod touch.



SHAZAM:
No tienes más que tararear una canción y este programa te dice título y autor, y te indica dónde puedes bajarla. Está disponible para Nokia, Samsung, iPhone, BlackBerry y Android en shazam.com.



PHOTOGENE:
Este editor de fotos casi profesional ha ganado todos los premios posibles. Solo para iPhone en Apple Store por 2,39 €.



IDRINK-ULATOR:
Una calculadora que lleva la cuenta del alcohol ingerido, para no tener problemas en los controles de alcoholemia. Por ahora, solo para iPhone en idrinkulator.com al precio de 2,99 €.



POCKET UNIVERSE:
Ideal para los amantes de la astronomía, esta aplicación detecta la hora y situación en la que te encuentras, y te indica qué puedes observar a simple vista, o utilizando algún telescopio. Por ahora, solamente disponible para iPhone.



EMAIL N'WALK:
¿Cuántas veces te has tropezado por no mirar por dónde vas mientras escribes un mensaje? Con esta aplicación, el fondo de la pantalla del ordenador se volverá "transparente". Para iPhone, por 0,79 €.

TENDENCIA

← La capacidad para usar estos programas en casi cualquier contexto abre la posibilidad de que se produzcan cambios profundos en la forma de navegar por el mundo, comunicarse y absorber la información. Este fenómeno tiene más o menos un año de edad, pero tal es su importancia que los investigadores ya están siguiéndolo de cerca. Sherry Turkle, en el Instituto de Tecnología de Massachusetts, estudia la relación de la sociedad con la tecnología. Turkle asegura que estos dispositivos: "Pueden convertirse en un apéndice de nuestro propio cuerpo y nuestra mente. Intervienen en nuestras relaciones sociales y nuestras emociones".

David Chalmers, un filósofo en la Universidad Nacional de Australia en Canberra, está de acuerdo: "Estos teléfonos inteligentes se están convirtiendo en un depósito de nuestra memoria, deseos y creencias".

Domingo
2:30

Voy a comer con mis padres. Al terminar, me doy cuenta de que no tengo el teléfono en el bolsillo. Me sobreviene el mismo sentimiento que me embargaría de haber perdido una extremidad. Afortunadamente, mi portátil sí está a mi lado. Lo enciendo y pongo en marcha un programa llamado MobileMe, con el que puedo localizar mi iPhone. Está en casa. Respiro aliviado.

A principios de año hicieron una encuesta en Chicago a 1.000 usuarios de widgets. Más de un tercio dijo que no podría ya vivir sin ellas. "Ocupan un lugar significativo en nuestra vida diaria", explica Michael Winnick, de la consultora Gravity Tank, autora del estudio. "Algunos incluso dicen percibir las aplicaciones como una extensión de su cerebro."

En 10 ó 15 años, "las aplicaciones móviles serán el canal por medio del cual recibiremos la información", según B.J. Fogg, un investigador de la Universidad de Stanford en Palo Alto, California, que estudia el poder de persuasión de las nuevas tecnologías. "Estamos construyendo nuestra vida en torno a las aplicaciones", dice. Estos dispositivos saben dónde estamos, →

WINDOWS®. VIVE SIN LÍMITES.
DELL RECOMIENDA WINDOWS.

DELL
YOURS IS HERE™

SUCUMBE A LA TENTACIÓN

INSPIRON 15

¡Date un capricho!
Descubre el Inspiron™ 15, equipado con Windows Vista® Home Premium original el portátil de 15,6" con un atractivo diseño, una línea depurada y múltiples opciones de color. Equipado con tecnología móvil, se convertirá en tu compañero inseparable del día a día.

PRECIOS DESDE

349€ con IVA, sin gastos de envío



Encuétranos: dell.es | Llámanos: 902 119 082

Le atendemos de lunes a viernes de 10:00 a 19:00 y los sábados de 10:00 a 17:00. Conexión 0,10 € y 0,08 € minuto IVA incluido.

Oferta de actualización

Windows 7

PROGRAMA DE ACTUALIZACIÓN A WINDOWS® 7 DE DELL.

Compre uno de los PC de Dell seleccionados con Windows® Vista y consiga una actualización a Windows® 7 (impuestos y gastos de envío no incluidos). Oferta por tiempo limitado. Para obtener más información, visite www.dell.com/windows7upgrade.

McAfee™ - PROTEGEMOS LO QUE VALORA. Ofertas solamente disponibles para particulares, válidas desde el 10/09/2009 hasta el 23/09/2009 incluido. Gastos de envío 29€ no incluidos en el precio. IVA 6%. En función de la configuración elegida, el producto puede no resultar idéntico al que aparece en la fotografía. Ofertas sujetas a disponibilidad. Las ofertas de actualización a Windows 7 de Dell se reservan el derecho de cambiar precios y características técnicas de acuerdo con la situación del mercado sin previo aviso. A pesar de nuestra vigilancia, errores de precio y/o especificaciones pueden haber aparecido en este documento. Los sobrenombres y portátiles Inspiron y Studio incluyen Microsoft Works 9.0 a menos que se especifique lo contrario. Celeron, Celeron Inside, Centrino, Centrino Inside, Intel, logotipo Intel, Intel Atom, Intel Atom Inside, Intel Core, Intel Inside, logotipo Intel Inside, Intel Vivo, Intel vPro, Itanium, Itanium Inside, Pentium, Pentium Inside, Vivo Inside, vPro Inside, Xeon, y Xeon Inside son marcas registradas de Intel Corporation en Estados Unidos y en otros países. Microsoft, Windows, Windows Vista y el logotipo de Windows Vista con marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Microsoft Corporation en los Estados Unidos o en otros países. La capacidad real de los discos duros varía en función del material preinstalado y del sistema operativo pudiendo ser menor de la indicada. Las ofertas de servicios Dell no afectan las disposiciones vigentes en materia de derecho de los Consumidores. Ciertos servicios sólo son disponibles en algunas regiones y países. CompleteCare es un servicio prestado por London General Insurance. Sujeto a Condiciones Generales de Contratación de Dell, disponibles en www.dell.es. Dell S.A. Capital: 1.167.939 €, 1 rond-point Benjamin Franklin, 91120 Montpalais Cedex 9 Francia. Inscripción en R.C.S. Montpalais 391 525 229 - ARI 48312. NAF: 6202Z02.

TENDENCIA

La mayoría de las aplicaciones de pago son juegos, y entre las gratuitas más descargadas están Google Earth y Facebook

e incluso lo que estamos haciendo. Por lo tanto, Fogg sostiene que pueden proporcionar información personalizada más allá de la que da internet, la televisión, la radio y los medios de comunicación tradicionales.

Algunos datos interesantes del estudio de Gravity Tank: "Los usuarios de iPhone invierten aproximadamente el 25% menos de su tiempo en leer periódicos, ver la televisión y utilizar su ordenador desde que han comenzado a usar sus widgets".

Dean Eckles, también de Stanford, considera que las aplicaciones de estos teléfonos: "Podrían convertirse en la única lente a través de la que veremos

el mundo. Ninguna otra tecnología es tan cercana, por lo que también es más fácil coger confianza con sus programas", advierte Eckles.

**Viernes
19:10**

Acabo de llegar a Londres. No he planificado nada, pero antes de salir del hotel he consultado una aplicación llamada Yelp, que hace sugerencias sobre restaurantes. Mi esposa y yo vamos dando un paseo por el centro hacia el lugar recomendado que he seleccionado. Hago caso omiso a todos los demás establecimientos que ella me señala por el camino. De repente, se pierde la señal, estamos solos en las callejuelas del Soho londinense, y encima empieza a llover. Vuelve al rostro de mi mujer esa sonrisa suya, afilada...

Algunos programas, como Yelp y AroundMe, valoran los establecimientos o rutas que ofrecen según el éxito o los comentarios positivos que han aportado otros usuarios. "Sin embargo, la calidad y la fiabilidad no siempre son tenidas en cuenta para configurar su oferta", dice Eckles. "Las recomendaciones de un barrio muy frecuentado y contrastado suelen ser más fiables que las de otros. El problema es que podemos llegar a olvidar esto y confiar en nuestros teléfonos ciegamente". Además, y como en el resto de los campos de la tecnología, la próxima ola de aplicaciones mezclará los mundos real y virtual.

Es inminente, por ejemplo, la llegada de la "realidad aumentada". Algunos widgets de Android ya en el mercado, como Latitude y Layar, ya utilizan la cámara de video del teléfono, sensores de dirección, información sobre la localización y conexión a internet para permitir a los usuarios ver "a través de" sus móviles. "Imagínense lo que sucederá cuando alguien logre finalmente sacar al mercado una pantalla de realidad aumentada incorporada en unas gafas", dice Eckles.

Ya hay prototipos muy avanzados, a los que este tipo de programas podrían dar el impulso final para su comercialización. Podríamos tener estas pantallas conectadas a las aplicaciones, y la información que proporcionan se superpondría constantemente a nuestra visión, desde la localización de información turística específica hasta el contenido nutricional de nuestros alimentos. "Y cuando esto suceda", dice Eckles, "nuestros teléfonos inteligentes realmente se habrán convertido en el único objetivo a través del cual veremos el mundo".

Richard Fisher / New Scientist

NEGOCIO REDONDO. Apple aumentó sus ventas de widgets un 9% en la primera mitad de 2009. Telefónica ha sido el primer operador que ha abierto su tienda en España: emoción.movistar.es/mstore.



Grandes almacenes

Una de las tiendas no oficiales más utilizadas en España, softonic.com, es la página web más visitada del país, según datos de OJD. Cada uno de los fabricantes de teléfonos inteligentes tiene la suya, donde venden aplicaciones desarrolladas por ellos mismos y por otros en su sistema operativo. Ni Samsung ni LG tienen las suyas activas en nuestro país. Estas sí:

- ▶ www.apple.com/iphone/apps-for-iphone/
- ▶ www.blackberry.com/appworld
- ▶ www.store.nokia.com (Nokia)
- ▶ microsoft.com/emea/windows-mobileapps/
- ▶ www.android.com/market/

© 2009. NEW SCIENTIST MAGAZINE. REED BUSINESS INFORMATION LTD. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

**¡PRUEBALO AHORA!
GARANTÍA
DE REEMBOLSO
DE 30 DÍAS***
Oral-B



CONSIGUE LA SENSACIÓN DE UNA LIMPIEZA PROFESIONAL, SIN SALIR DE CASA.

Cepillos recargables de Oral B. Nuestro cabezal exclusivo rodea cada diente, uno por uno, eliminando hasta dos veces más placa que un cepillo manual normal. ¿El resultado? Una sorprendente sensación de limpieza profesional cada vez que te cepilles.**

Oral-B powered by **BRAUN**

* Válido sólo para la gama Professional Care y Triumph. ** No garantiza resultados profesionales.





CONGELADA en el tiempo

La ciencia investiga el ADN de Brooke Greenberg,
LA NIÑA QUE NO ENVEJECE.
Ella puede ser la clave de la longevidad

Estás leyendo un reportaje
Quo
NewScientist

Las cadenas de TV estadounidenses FOX y ABC han emitido sendos documentales sobre Brooke Greenberg, a los que corresponden estas imágenes. Entre ellas, algunas fotos cedidas por la familia, en las que se aprecia la diferencia de evolución entre la niña y sus hermanas.

1. En brazos de su padre, cuando aún no se había manifestado su condición.
2. Con 1 año, junto a sus hermanas mayores: Caitlin, 4, y Emily, 8.
3. A los 3 años, Brooke (izda.) con la más joven, Carly, de 1.
4. Así son las dos benjaminas de la familia Greenberg en la actualidad: Brooke, 16, y Carly, 13 años.

(INVESTIGACIÓN)

Jyoti Amge, otra adolescente única

Tampoco creció apenas, pero Jyoti Amge es, por lo demás, una adolescente normal de 15 años. Sus 58 cm de estatura y 5,5 kilos de peso la han convertido en la joven más pequeña del mundo, pero no le impiden ir al colegio, ni soñar con convertirse en una estrella de Bollywood. La joven, que vive en Nagpur (India), está afectada por una enfermedad denominada

acondroplasia, que afecta a una de cada 25.000 personas. Se debe a una mutación genética que acelera el crecimiento de las células de cartilago y atrofia los huesos muy pronto. Como consecuencia, los brazos y piernas suelen ser, además, más cortos de lo habitual respecto al tamaño del cuerpo. Es la causa más frecuente de enanismo, y en un 80% de los casos aparece en familias sin antecedentes.

Jyoti Amge con varias compañeras de clase.

Los diversos sistemas corporales de Brooke, que deberían ir desarrollándose al unísono, van creciendo a distintas velocidades

Vive en Baltimore (EEUU), asiste a un colegio de educación especial y le encanta ir de compras y que le hagan cosquillas. Pero lo que ha convertido a Brooke Greenberg en centro de atención mediática es que los dieciséis años que lleva en el mundo apenas parecen haber pasado por ella. Sigue siendo un bebé.

Sus padres, Howard y Melanie Greenberg, se dieron cuenta de que algo iba mal cuando tenía un año y le servía la misma ropa que cuando tenía cinco meses. A partir de ahí comenzaron las consultas a especialistas y las preguntas. Con muy pocas respuestas. Nadie había visto un cuadro clínico como el de Brooke. "A ella le encanta ir de compras, como a cualquier adolescente", declaraba la madre a la cadena ABC. Aunque siempre acababan en la sección de bebés de los grandes almacenes.

Ahora, una investigación pionera arroja luz científica sobre el insólito caso de esta niña que, a sus 16 años, presenta un tamaño y un estado de desarrollo característicos de un bebé de 11 meses. Se espera que la investigación

del caso Greenberg aporte nuevas pistas sobre el proceso de envejecimiento en el ser humano. Ya hay una primera conclusión: los científicos afirman que la afección de Brooke no es una versión invertida de otros trastornos conocidos que presentan síntomas contrarios, aquellos que producen envejecimiento prematuro. "No se trata del caso recíproco", afirma Richard Walker, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Florida del Sur, en Tampa (EEUU), y director del grupo que publicó el análisis del estado de Brooke. Al secuenciar el ADN de la niña se encontraron con que los genes asociados con dichos trastornos eran normales en ella, y no mutados, como ocurre en los pacientes con síndrome de Werner o progeria. "Eso fue lo primero que miramos", aseguró Walker.

El análisis tampoco hace pensar que Brooke se halle "congelada en el tiempo", en una especie de infancia perpetua. Al menos, no es así de forma global. Por el contrario, el estudio puso de manifiesto que las distintas partes de su cuerpo y su anatomía maduran a distinto ritmo. "No está creciendo

como un organismo uniforme, sino en partes fragmentadas", comenta Walker. Su cerebro, por ejemplo, apenas es más maduro que el de un bebé recién nacido. Aunque puede reconocer a su madre y hacer gestos y ruidos para articular sus deseos, no sabe hablar. Sus huesos, si bien mucho más cortos de lo normal, parecen tener una edad de 10 años, a juzgar por la madurez de sus células y sus estructuras. Y a pesar de ser una adolescente, aún conserva los dientes de leche, cuyo desarrollo corresponde a unos ocho años de edad.

FALTA DE COORDINACIÓN

Las investigaciones también atribuyen algunos de sus muchos problemas médicos, como la incapacidad de deglutir de forma natural, sin atragantarse, al crecimiento a distintas velocidades de los diversos sistemas corporales, que normalmente deberían desarrollarse al unísono y cooperar entre sí. Como los sistemas respiratorio y gastrointestinal no se coordinan, y además su esófago es más corto de lo habitual, hay que alimentarla con una sonda que le va directamente al estómago. ➔

MANCIPHER

BY WORLD FASHION TOUR

WORLD FASHION TOUR

World Fashion Tour presenta las tendencias de moda del mundo
TOKIO SAN PETERSBURGO MANCHESTER

ALICANTE 2008-2009
WORLD FASHION TOUR

www.elcorteingles.es

SÓLO EN El Corte Inglés



John Tackett, a sus 15 años. Murió de progeria un año más tarde.

(INVESTIGACIÓN)

Envejecer antes de los 15 años

Una de las primeras hipótesis que se siguieron al estudiar el caso de Brooke fue su posible relación con las enfermedades conocidas como laminopatías, que se manifiestan en un envejecimiento precoz y acelerado. La más conocida, la progeria, o síndrome de Hutchinson-Gilford, afecta aproximadamente a uno de entre cada 4 y 8 millones de nacimientos. La mayoría de los pacientes fallece antes de cumplir los 20 años. En la actualidad se ha identificado la mutación genética que la provoca, y la Fundación para la Investigación de la Progeria (PRF) anuncia en su web (www.progeria-research.org) el próximo comienzo de ensayos clínicos para un tratamiento.

El origen genético del caso de la pequeña es muy distinto a las mutaciones que causan vejez prematura, como la progeria

← Walker cree que Brooke es el primer caso detectado de lo que él describe como "desorganización del desarrollo". Según su hipótesis, la causa está en el trastorno de uno o varios genes, aún no identificados, que coordinan el proceso por el que un individuo madura, se reproduce y va envejeciendo poco a poco hasta morir.

En opinión del científico, la pequeña carece de este "regulador" del desarrollo, cuya existencia fue propuesta por primera vez por el biólogo marino George Parker Bidder en 1932. Al igual que Bidder, Walker considera que este grupo de genes guía a los organismos en el continuo proceso de desarrollo hasta la edad madura, y sigue actuando

hasta orquestar la senescencia y, probablemente, la muerte.

Para el investigador, la afección de Brooke representa el primer caso que podría ofrecer importantes pistas para identificar a este escurridizo regulador, que debe de ser muy diferente de los genes que causan la progeria y el síndrome de Werner.

Maria Eriksson, del Instituto Karolinska de Suecia, quien descubrió la mutación de la progeria en 2003, tampoco considera probable que la afección de Brooke Greenberg tenga relación con esta enfermedad. "Pero si asumimos que está afectada por un fenómeno de desarrollo retardado, o envejecimiento detenido, sería interesante examinar en

ella otros genes que ya han sido identificados y que actualmente sabemos que sí están relacionados con el aumento de la longevidad", declara. Y como muestra, Eriksson explica: "El klotho es un ejemplo de gen que, cuando está mutado, provoca en los ratones síntomas de envejecimiento prematuro, pero cuando se sobreexpone hace que los individuos vivan más años".

Otros investigadores han identificado el IGF-1 como uno de los genes relacionados con la prolongación de la vida en los gusanos nematodos, los ratones y los humanos. Sin duda, será otro de los puntos clave que habrá que revisar en la pequeña Brooke.

El doctor Walker asegura que en próximos estudios examinará el ADN de la niña con mayor detalle, para identificar nuevas pistas. Entre tanto, Brooke Greenberg, ajena a la posibilidad de que en su ADN se encuentre la llave que desvele los grandes enigmas del envejecimiento humano, continuará su vida cotidiana, en su permanente habitación de bebé, mimada por sus padres y hermanas, y cumpliendo meses.

Andy Coghlan, *New Scientist*/Pilar Gil

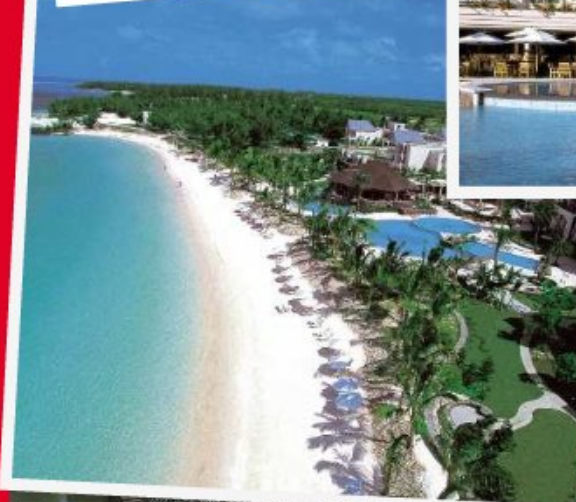
Con ayuda de otros

Para avanzar en el conocimiento de los procesos de envejecimiento, los investigadores recurren a los animales. Desde los modelos de laboratorio, como el gusano *C. elegans* y los ratones

mutados, a aquellas especies que han recibido de la naturaleza una longevidad extraordinaria. Es el caso del pez gallineta y la tortuga marina verde, con unos 100 y 75 años de media de edad, respectivamente.



CONCURSO QUO



GANA

UN VIAJE A ISLA MAURICIO
EN THE RESIDENCE MAURITIUS
CON VUELO INCLUIDO

PARA DOS ADULTOS
ENVÍA UN SMS AL
7050 CON LA
PALABRA AVENTURA

El viaje consta de:

- 6 días, 5 noches de estancia en THE RESIDENCE MAURITIUS en régimen de media pensión.
- Traslados de aeropuerto-hotel y viceversa
- Vuelos ida y vuelta

NECESARIOS 2 SMS. COSTE SMS: 1,74€ IVA INCL. MAYORES 18 AÑOS.

AIR MAURITIUS

THE RESIDENCE
MAURITIUS

GANADOR VIAJE A PUNTA CANA:
ELISA V. M. de Mataró (Barcelona)

barcelona
world race

Tus datos personales podrán ser incluidos en un fichero titularidad de Telephone Publishing S.A. (C/ Santa Engracia, 23 4ª planta, Madrid 28010), con el fin de ser utilizados para promociones publicitarias y prospección comercial del Grupo y otras relacionadas con los sectores de las telecomunicaciones, financiero, ocio, formación, gran consumo, automoción, energía, agua y ONG's. Si no deseas ser informado de nuestros productos y servicios o los de terceros, señala con una X en esta casilla ☐ y haznos llegar la presente comunicación indicando el móvil desde el que has participado a la atención del Dpto. Comercial. Puedes ejercitar tu derecho de acceso, rectificación, oposición y cancelación mediante notificación escrita, según Ley Orgánica 15/99 de Protección de Datos, RD 1720/2007 de 21 de diciembre que aprueba el Reglamento de Desarrollo de la LOPD, remitida a TELEPHONE PUBLISHING (Dpto. Comercial) a la dirección anteriormente indicada. Se valorarán las respuestas más interesantes.

DURACIÓN DE LA PROMOCIÓN HASTA EL 31 DE NOVIEMBRE DE 2009. BASES EN www.telephonepublishing.es. EL VIAJE, PARA DOS PERSONAS, INCLUYE: ESTANCIA DE 5 NOCHES EN MEDIA PENSIÓN EN THE RESIDENCE MAURITIUS, TRANSFERES HOTEL-AEROPUERTO Y VICEVERSA, VUELOS DE ESPAÑA-PARÍS Y DE PARÍS-MAURICIO, EN AMBOS CASOS IDA Y VUELTA. A DISFRUTAR HASTA EL 31 DE MARZO DE 2010, SEGÚN DISPONIBILIDAD DE HOTEL Y VUELOS. TASAS DE VUELOS NO INCLUIDAS.

QUO NSU LTAS



La costumbre se mantiene, aunque solo sea para distinguir prendas de unos y otras.

curiosidad

¿Cómo es que la ropa de las mujeres se abrocha de otro modo?

Mariye Wu, desde el Facebook de Quo

Es cierto: las prendas masculinas tienen los botones a la derecha, y en las femeninas, a la izquierda. Se cree que ellos, debido muchas veces a obligaciones militares, debían poder vestirse solos fácilmente, aunque

también se les ayudaba. En cambio, las damas, libres de estas obligaciones, siempre eran ayudadas. Incluso tenían botonaduras en la espalda. Y para asistirlos, siempre era mejor si a la doncella le pillaban los botones en la mano derecha.

aeronavegación

¿A qué altura mínima puede volar un avión sobre una ciudad?

David Colado, correo electrónico

En España, es el Reglamento de Circulación Aérea el que regula la altitud a la que las aeronaves deben sobrevolar un núcleo urbano. La normativa prescribe que los aviones pasen a una altura mínima de 1.000 pies (unos

300 metros) del punto más elevado situado en un radio de 600 m. Esta normativa se ajusta a acuerdos internacionales, pero no se cumple por igual en todos los lugares. En sitios como Hong Kong, donde el antiguo aeropuerto estaba situado casi dentro del

núcleo urbano, hubo que habilitar pasillos aéreos, por los que los aviones cruzaban la ciudad a una altura inferior a 100 metros. Eso sí, no podían salirse de ellos.

Para saber más

noticias.juridicas.com



Un caza maniobra junto a un edificio de apartamentos colindante a la base aérea de Oceana (Virginia) durante un vuelo de exhibición.

¡ENVÍA YA TU QUONSULTA!

Por email
Escribenos a quonsultados@hachette.es
Por carta
Cardenal Herrera Oria, 3.
28034 Madrid

Por SMS. Envía QUONSULTA espacio TU PREGUNTA al 7050
(Coste 1,50 € + IVA. Ver LOPD en quies)

Si tienes una consulta y quieres que nuestros expertos te la resuelvan, escríbenos. La mejor pregunta se llevará un lote del videojuego Transformers, la venganza de los caídos + un muñeco oficial (Hasbro) + DVD de la película Transformers.

¡REGALO!
La mejor se llevará este lote de Transformers



¿Por qué nos suena rara nuestra propia voz en el contestador?

Celia Fernández, Huelva

Porque no la escuchamos en toda su amplitud. Es decir, la voz, como cualquier sonido o instrumento, tiene una frecuencia principal (la más importante) y otras secundarias, que se llaman armónicos. Bien, pues como el micrófono del teléfono, la grabadora que lo registra y el auricular por el que nos escucha-

mos nunca son de mucha calidad, algunas de esas frecuencias no se recogen. Es decir, se pierden matices que normalmente sí oímos. Otros sonidos que tampoco se registran son los ecos imperceptibles de la sala desde la que se habló.

Para saber más

www.sea-acustica.es

medio ambiente

¿Es verdad que la Fórmula 1 es ahora más ecológica?

Sergio Ballester, correo electrónico

No, lo que ocurre es que la Federación Internacional de Automovilismo disfraza de medidas ecológicas normas encaminadas a mejorar la competición y el negocio. Por ejemplo, ahora la cilindrada de los monoplazas es de 2.400 cc en lugar de

los 3.000 y 3.500 cc que había antes, pero no es con el fin de reducir el consumo y las emisiones, sino por alimentar el espectáculo y la seguridad. Lo mismo ocurrió cuando se implantó la "fórmula consumo", que impedía repostar a los coches en

carrera, una medida que volverá a estar vigente la próxima temporada. Si el afán fuera respetar más el medio ambiente, usarían bioetanol, o carburante sin plomo, y no una gasolina casi igual que la convencional, como ocurre. Sí se permiten, en cambio

Marta García
Experta en motor de Quo



Los monoplazas emiten un 50% más de ruido que el tráfico de una gran ciudad.

la pregunta
sin respuesta
¿Por qué en las
películas nadie cierra
el coche ni se
despide cuando cuelga
el teléfono?

geopolítica

¿Qué países del mundo producen energía y armas nucleares?

Amando Leyes, correo electrónico

Armas nucleares

- Declaradas
- Las tiene. No está en el Tratado de no Proliferación
- Sospecha de planes clandestinos
- Obligados a abandonar sus planes
- Han abandonado voluntariamente sus programas
- Las desmantelaron

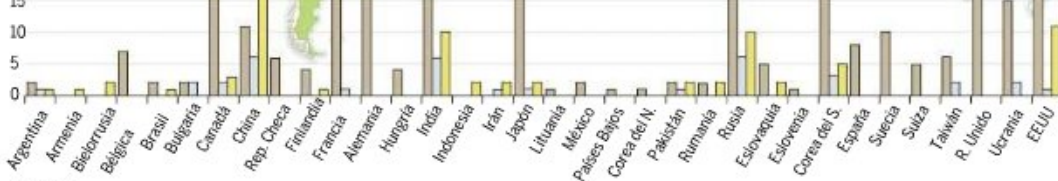
Tratado de Prohibición de Pruebas

- Firmado y ratificado
- Firmado sin ratificar
- No firmado

Núm. de armas nucleares (corto y largo alcance)

Centrales nucleares

- En funcionamiento
- En construcción
- Planificadas



coleccionismo

¿Cuál es el libro más caro del mundo?

Manuela Vázquez Soto, Cádiz

La edición comercial más cara fue una recopilación de bocetos y textos biográficos llamada *Michelangelo: la dotta mano* (2008), con portada en bajorrelieve, copia de uno del propio Miguel Ángel. Costaba más de 100.000 euros, se editaron 99 ejemplares (la garantía es por 500 años) y pesaba 24 kg.

Para saber más

www.fmronline.it

Los textos son del biógrafo Giorgio Vasari.

investigación

¿Es cierto que los insectos ven mucho mejor que nosotros?

Rafael Villar Caraballo, Cádiz

Si, porque tenemos ángulos de visión mucho menos amplios que ellos. Los dos ojos humanos abarcan la luz que procede de un ángulo de unos 120° como máximo, mientras

que en los insectos puede variar entre los 180 y los 360° (o sea, todo su alrededor). Pero realmente, de esos 120° del hombre solamente vemos bien enfocado lo que tenemos en la zona central

del panorama, más en concreto, solo el 5°. El resto está mucho menos nítido (haz la prueba sin mover los ojos). En cambio, los insectos son capaces de enfocar perfectamente un área de 70°.

El resto de las zonas son las que llamamos (en los dos casos) la visión periférica.

Para saber más

www.mncn.csic.es

fisiología

¿Cómo responde un bebé a un picor, si aún no sabe rascarse?

Lucía Donatini, Bilbao (Vizcaya)

Seguramente, llora. Sabemos que es habitual que un picor en el dermatoma (una región de la piel cuya sensibilidad está asignada a una terminación nerviosa concreta) se sustituya en breve por dolor. Así que

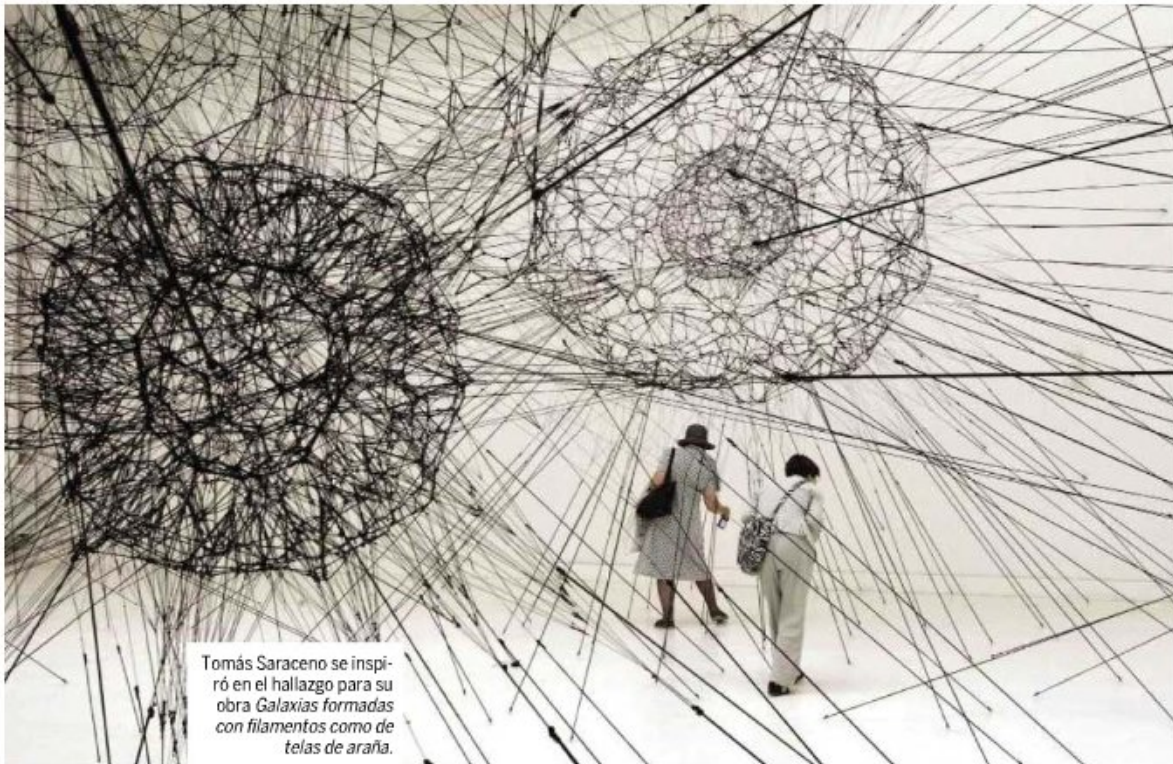
es más que probable que se confunda el llanto por dolor con el producido por picor. Y como no se puede distinguir a qué se debe ni en qué zona se produce la sensación, solo le cabe la solución de llorar y esperar a que pase el picor.



En resumen, que si le pica, ajo y agua. Nunca mejor dicho lo de "ajo"...



La Universidad de Newcastle investiga la visión de la langosta migratoria en un túnel de viento ihecho con pajitas!



Tomás Saraceno se inspiró en el hallazgo para su obra *Galaxias formadas con filamentos como de telas de araña*.

¿Se parece el Universo a una gran tela de araña?

Jorge Mariñas, Pontevedra

En agosto de 2008, científicos del Instituto Max Planck de Física Extraterrestre, en Alemania, descubrieron en el espacio (gracias al telescopio *Newton*) la presencia de

materia ordinaria nunca detectada hasta entonces. Se trataba de una especie de "puente" formado por filamentos de gas caliente y muy poco denso que servía de unión entre dos

galaxias, Abell 222 y Abell 223, alejadas de la Tierra unos 2.300 millones de años luz. "Este hallazgo nos permite comparar el Universo con una tela de araña", explicó Aurora Simio-

nescu, astrofísica del Max Planck. "Hasta este momento solamente podíamos ver sus nudos, pero ahora empezamos a descubrir también sus múltiples filamentos."

el pimpón de facebook

AL SAQUE



José Miguel Moyano Díaz



Pepi Morales

AL RESTO. Cuando los chicos jugaban con trozos de tejas (juego del tejo), a veces desviaban sus tiros hacia la chica que les gustaba para atraer su atención. De ahí nació.



Clara Vázquez

DRIVE. ¿Y la frase hecha de "estar en Babia"? Sé que sirve para decir que estás despistado o fuera de onda, y creo que tiene origen histórico, pero no sé muy bien de dónde surgió.



Fermán Berride

REVÉS. He leído que, en la Edad Media, los reyes de León iban a la zona de Babia para cazar y desconectar de las intrigas y obligaciones palaciegas. Allí no se enteraban de nada.

¿De dónde viene la expresión 'tirar los tejos' para ligar?

¿Quieres participar? Entra en el grupo **Quonectados** en **Facebook** y haz preguntas o responde a otros.

CONCURSO QUO

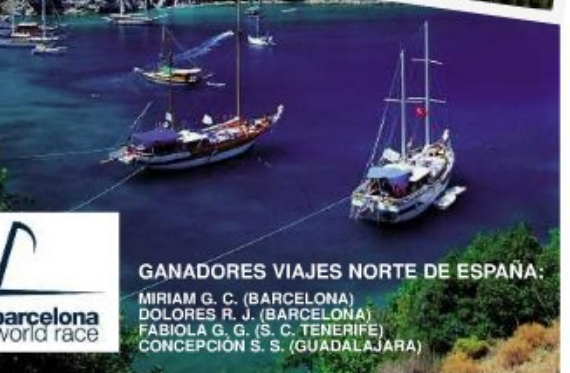


2 VIAJES

GANA

UN VIAJE A ANTALYA (TURQUÍA)

EL HOTEL BARCELÓ TAT BEACH, MEET POINT Y QUO INVITAN A DOS LECTORES Y SUS ACOMPAÑANTES



PARA DOS ADULTOS ENVÍA UN SMS AL 7050 CON LA PALABRA MARINO

El viaje consta de:

- 6 días, 5 noches de estancia en el Hotel BARCELÓ TAT BEACH en régimen de Media Pensión.
- Vuelos ida y vuelta con MEET-POINT.

NECESARIOS 2 SMS. COSTE SMS: 1,74€ IVA INCL. MAYORES 18 AÑOS.



PRIMER PREMIO: VIAJE A ANTALYA (TURQUÍA) EN EL HOTEL BARCELÓ TAT BEACH Y VUELOS IDA Y VUELTA CON MEET-POINT. HOTEL Y VUELOS SUJETOS A DISPONIBILIDAD Y A CANJEAR EN UN PLAZO MÁXIMO DE 6 MESES DESDE LA FINALIZACIÓN DEL CONCURSO.

Tus datos personales podrán ser incluidos en un fichero titularidad de Telephone Publishing S.A. (C/ Santa Engracia, 23 4ª planta, Madrid 28010), con el fin de ser utilizados para promociones publicitarias y prospección comercial del Grupo y otras relacionadas con los sectores de las telecomunicaciones, financiero, ocio, formación, gran consumo, automoción, energía, agua y ONG's. Si no deseas ser informado de nuestros productos y servicios o los de terceros, señala con una X en esta casilla ☐ y haznos llegar la presente comunicación indicando el móvil desde el que has participado a la atención del Dpto. Comercial. Puedes ejercitar tu derecho de acceso, rectificación, oposición y cancelación mediante notificación escrita, según Ley Orgánica 15/99 de Protección de Datos, RD 1720/2007 de 21 de diciembre que aprueba el Reglamento de Desarrollo de la LOPD, remitida a TELEPHONE PUBLISHING (Dpto. Comercial) a la dirección anteriormente indicada. Se valorarán las respuestas más interesantes.



GANADORES VIAJES NORTE DE ESPAÑA:

MIRIAM G. C. (BARCELONA)
DOLORES R. J. (BARCELONA)
FABIOLA G. G. (S. C. TENERIFE)
CONCEPCIÓN S. S. (GUADALAJARA)

DOS SIER

ANTI
ESTRÉS



+13

**JUEGOS
ANSIOLÍTICOS** / Pág. 84
Psicólogos de la Universidad
de Berkeley recetan
pasatiempos para aliviar
la ansiedad. Busca tu dosis.

NO TE

QUEMIENES

¿Cómo convertir el 'estrés malo' en **ESTRÉS BUENO**? La clave para sobrevivir en tiempo de crisis es reciclarlo

Estrés que no mata engorda. Y en esta disyuntiva anda ahora ese porcentaje de trabajadores que, después de sobrevivir a cierres de empresas, prejubilaciones y regulaciones, han podido conservar su empleo. Se mantienen ahí, pero atrapados por un entorno sofocante e incierto y el mal trago de haber sido testigos del desahucio de sus compañeros. En psicología se conoce como "síndrome del superviviente", un tipo de estrés que, sin el manejo adecuado, puede provocar agotamiento emocional, tristeza, inseguridad, absentismo, ansiedad y miedo, persistentes con el tiempo. "Pero también cabe la posibilidad de que algún individuo asimile este mismo detonante más como desafío que como carga, y que su organismo active los recursos oportunos para enfrentarse a él y mantener la motivación, la concentración y el entusiasmo que requieren cumplir en el trabajo, e incluso medrar en condiciones adversas", explica el psiquiatra José Miguel López Ibor, director de la clínica que lleva su nombre.

Así es el estrés. A unos les resta energía, a otros se la otorga en forma de

mayor disposición para desempeñar una tarea, rendir mejor física e intelectualmente y, sobre todo, como protector frente a todas las alteraciones que acarrea el estrés cuando empieza a subir de tono.

LO QUE NO MATA HACE MÁS FUERTE

A principios de la década de 1980, el psicólogo Salvatore R. Maddi, de la Universidad de Chicago, siguió la evolución de 430 trabajadores de la compañía Illinois Bell Telephone que habían vivido también una dolorosa regulación, con diez mil despidos, suicidios, infartos y divorcios. Para dos tercios de este colectivo, la nueva situación se volvió insostenible y desarrolló un cuadro similar al de los despedidos. El resto sobrevivió con mucha dignidad y salud, cumpliendo bien su trabajo en su puesto o en otra empresa.

¿Por qué bajo una misma presión unos se superan y crecen, y otros se desmoronan? ¿Qué enigmática fortaleza tienen algunos seres humanos para sobreponerse a los golpes más duros? En su investigación, Maddi descubrió que estas personas habían tenido una infancia más dura, pero su familia →

**BAJAR LOS
HUMOS**
Conservar
la calma en
situaciones
extremas
enseña a
gestionar el
estrés.



DOS SIER

ANTI ESTRÉS



Si descansamos lo suficiente, afrontar la tensión diaria es más fácil

← les había transmitido confianza en sí mismos. Esta capacidad que permite no solo superar la adversidad, sino también salir fortalecido de ella, se conoce como resiliencia. Debería estar presente en todo ser humano; sin embargo, en muchos casos parece que la falta de uso ha acabado por atrofiarla.

Según una investigación en el laboratorio de neuroendocrinología de la Universidad de Rockefeller, los resilientes son más resistentes a los problemas psicológicos y de salud, aun en ambientes adversos o agotadores.

Maddi mostró una pauta para aprender a dominar el estrés: el aprendizaje. Según el psicólogo Juan Carlos Baeza Villarroel, coordinador de la Clínica de la Ansiedad: "Empieza en la crianza de los niños, y se compone de compromiso, límites, esfuerzos y refuerzos, fomento de las capaci-

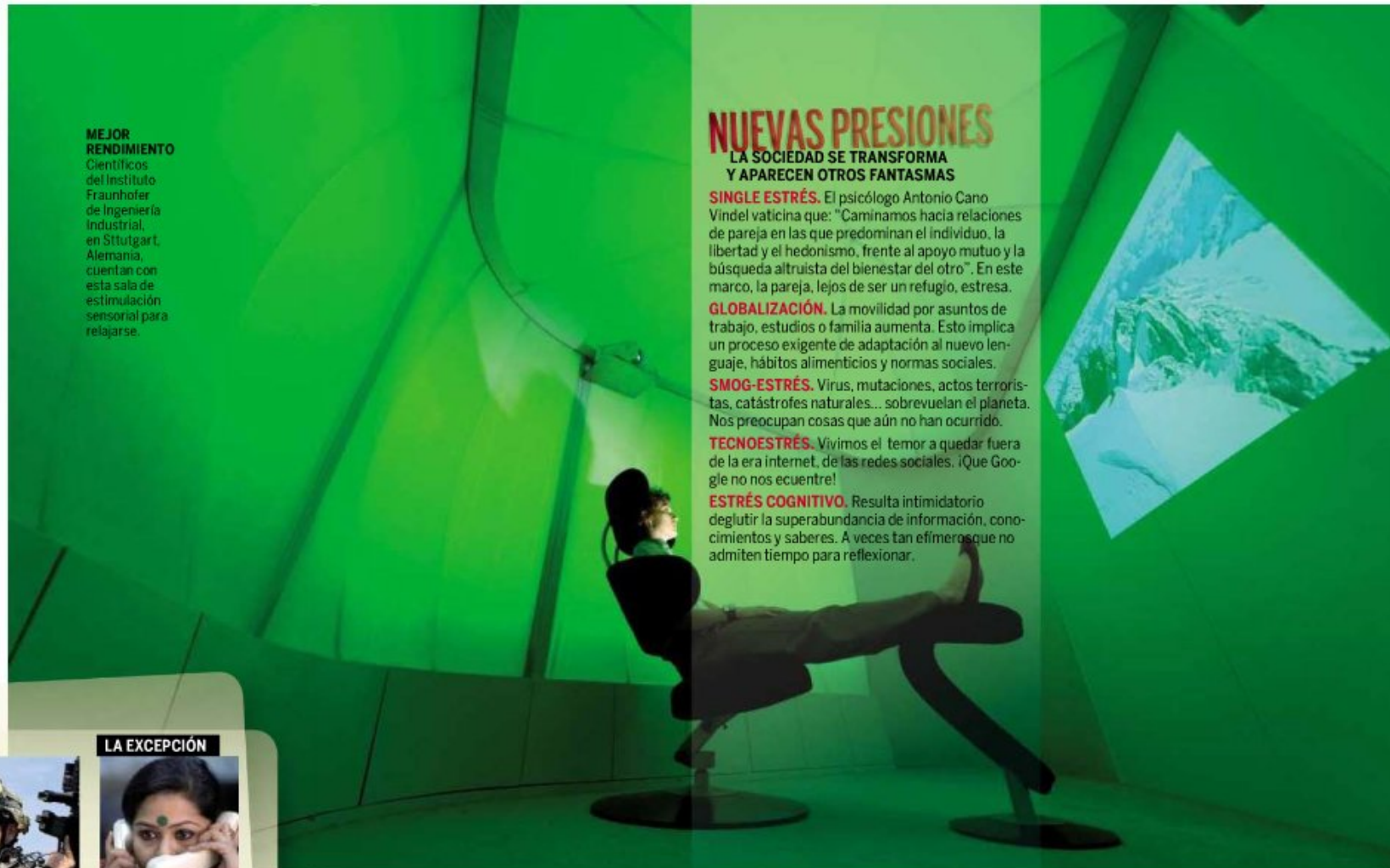
dades y uso de diferentes recursos que le servirán como resortes para el futuro". Pero hay, además, otros factores implicados, como la gravedad de la situación, el entorno, la genética y la propia personalidad.

LA QUÍMICA DE LA TENSIÓN

Se sabe, por ejemplo, que biológica y psicológicamente la mujer está mejor preparada para afrontar una situación de presión. Los estrógenos le permiten una gestión más eficaz del estrés y sabe diversificar más sus objetivos, de manera que una disputa con un compañero se disipa en cuanto atiende otra tarea.

La resistencia al estrés depende de más mecanismos biológicos, como los niveles de la llamada hormona DHEA, de acuerdo con una investigación de la Universidad de Yale y del Centro Nacional de Estrés Postraumático que

MEJOR RENDIMIENTO
Científicos del Instituto Fraunhofer de Ingeniería Industrial, en Stuttgart, Alemania, cuentan con esta sala de estimulación sensorial para relajarse.



NUEVAS PRESIONES

LA SOCIEDAD SE TRANSFORMA Y APARECEN OTROS FANTASMAS

SINGLE ESTRÉS. El psicólogo Antonio Cano Vindel vaticina que: "Caminamos hacia relaciones de pareja en las que predominan el individuo, la libertad y el hedonismo, frente al apoyo mutuo y la búsqueda altruista del bienestar del otro". En este marco, la pareja, lejos de ser un refugio, estresa.

GLOBALIZACIÓN. La movilidad por asuntos de trabajo, estudios o familia aumenta. Esto implica un proceso exigente de adaptación al nuevo lenguaje, hábitos alimenticios y normas sociales.

SMOG-ESTRÉS. Virus, mutaciones, actos terroristas, catástrofes naturales... sobrevuelan el planeta. Nos preocupan cosas que aún no han ocurrido.

TECNOESTRÉS. Vivimos el temor a quedar fuera de la era internet, de las redes sociales. ¡Que Google no nos ecueñe!

ESTRÉS COGNITIVO. Resulta intimidatorio deglutir la superabundancia de información, conocimientos y saberes. A veces tan efímeros que no admiten tiempo para reflexionar.

LOS GRUPOS MÁS AFECTADOS



TRABAJADOR JAPONÉS

▶ Tako-Tsubo sufre una nueva cardiopatía por el estrés de jornadas laborales de 70 horas semanales.
▶ Corre el riesgo de sufrir *karoshi*, o muerte por exceso de trabajo, que mata a 40.000 personas cada año en Japón.
▶ ¿La alternativa? Encerrarse en casa, como dos millones de sus compatriotas.



INMIGRANTES

▶ Vienen de vivir condiciones sociales de miseria o guerra. Sin embargo, se enfrentan a emociones desconocidas: puestos más ingratos, desarraigo y rechazo social.
▶ Se refugian formando un grupo muy unido y solidario.
▶ Somatizan el estrés con cefaleas, trastornos gastrointestinales y alergias.



EJECUTIVO EUROPEO

▶ Su grado de bienestar es envidiable, pero las exigencias para mantenerlo le generan un estado de estrés prolongado y peligroso.
▶ Nueve de cada diez ejecutivos temen su empobrecimiento progresivo o la pérdida de empleo.
▶ Los ejecutivos italianos son los más estresados, según una encuesta del Istat.



AMA DE CASA

▶ En general, a la mujer el estrés le afecta de modo distinto. La sensibilidad ante un incidente varía según su ciclo menstrual y los niveles de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina.
▶ El impacto de sus estresadores internos (síndrome menstrual, cambios anímicos y molestias) es mayor que el de las situaciones externas.



SOLDADO EEUU

▶ Víctima del estrés postraumático. Rememora involuntariamente los sucesos traumáticos que ha vivido. Su colectivo está alcanzando cifras récord de suicidios. Solo en la primera mitad de este año se suicidaron 88 militares.
▶ A partir de este mes, todos los militares en servicio deberán pasar un examen de resistencia al estrés emocional.



EMPRESARIO INDIO

▶ Son los más optimistas y los que más horas trabajan sin sufrir estrés, de acuerdo con un estudio de la consultora Grant Thornton.
▶ El 97% de empresarios indios se siente optimista. En Europa, el 46%, y en EEUU, el 14%.
▶ En la India, más de un cuarto de sus 1.200 millones de habitantes vive por debajo del umbral de la pobreza.

LA EXCEPCIÓN

tomó como referencia grupos de soldados, políticos y bomberos. Al parecer, las personas con una presencia alta de esta sustancia soportan mejor las situaciones de mucho estrés.

"Bajo cierta presión, las posibilidades de éxito de estos profesionales aumentan", recuerda el doctor López Ibor. Esto ocurre en cualquier sector, y ha habido abundante investigación sobre ello. La última nos llegaba este verano de Nueva York, desde la Universidad de Buffalo, donde un grupo de investigadores descubrió que una ligera exposición de ratones a una situación estresante activa la producción de

cortisol en la región prefrontal del cerebro, lo que favorece el aprendizaje y la memoria.

BENEFICIOS REDONDOS

En pequeñas cantidades, el estrés permite también al atleta un mayor rendimiento. Un trabajo intercultural del estrés en jugadores de fútbol realizado por las Universidades de São Paulo y Brasilia comparó 44 jugadores profesionales brasileños con 27 de Colombia y detectó que los deportistas brasileños respondían mejor con niveles de ansiedad elevada. En el caso de los colombianos, la presión de los medios de comunicación era lo

que les impulsaba a jugar mejor. El profesor de la Universidad Complutense de Madrid Antonio Cano Vindel, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), explica que: "El estrés es un mecanismo de reacción tan antiguo como el propio hombre, que compartimos con animales e incluso plantas, y que nos permite reaccionar con rapidez y seguridad ante contextos en los que hay que dar una respuesta para la que no tenemos recursos. Pone en marcha un proceso de activación de recursos para conseguir un fin. Una vez gastados, nuestra mente y nuestro cuerpo →

La mujer se enfrenta a la falta de igualdad y de independencia económica

ATACA TODOS TUS PUNTOS DEBILES

No enferma el estrés, sino un mal manejo de las situaciones estresantes que, prolongado, aumenta el riesgo de debilitar nuestro organismo de los pies a la cabeza

DAÑA LA SALUD

PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES

Aumenta la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Interviene en la génesis de las arritmias y la aterosclerosis, y en el desarrollo de trastornos derivados de esta, como la trombosis.

ALTERACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

Y modificación de los procesos hormonales.

NIVELES MÁS ALTOS DE COLESTEROL

Debilita el sistema inmunitario, lo que deja el organismo expuesto a diversas infecciones, trastornos autoinmunes e incluso cáncer.

DISFUNCIONES SEXUALES

CANSANCIO EXTREMO
Desgaste físico y pérdida de vitalidad.

LUMBALGIA

PROBLEMAS DIGESTIVOS
Colon irritable, acidez, flatulencia, etc.

VÉRTIGO

ALERGIAS

CAMBIA NUESTRO CUERPO

CANAS

El estrés daña irreparablemente las células de los folículos que producen el pigmento.

ARRUGAS

Aumenta el número de radicales libres que genera el organismo humano, lo que provoca una mayor presencia de arrugas, flacidez y manchas en la piel.

DERMATITIS, ECZEMAS Y LLAGAS EN LA BOCA. 1 de cada 4

pacientes que acude al dermatólogo está afectado por el estrés.

MALA VIDA

Al acelerarse el reloj biológico, el cuerpo envejece más deprisa (hasta diez años más), lo que acorta la vida de las moléculas implicadas en el envejecimiento.

ALOPECIA

Pérdida de cabello en forma de calvas diminutas, muy comunes en los adolescentes en la época de exámenes.

ALTERA LA MENTE

DETERIORO EN LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE

Acelera el proceso de deterioro cognitivo asociado a la edad cuando este ya se ha iniciado.

DAÑOS EN EL HIPOCAMPO

Un área cerebral clave para la memoria, debido a las exigencias metabólicas del estrés.

CAMBIOS REPENTINOS EN EL CARÁCTER

Ansiedad, angustia y aislamiento.

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

ALTERACIÓN DEL SUEÑO Y APARIÓN DE OJERAS

CEFALEAS, TEMBLORES Y APARIÓN DE TICS

Unidos, ha descubierto que el estrés crónico nos paraliza y nos induce a una respuesta automática, en lugar de valorar cuál sería la decisión más ventajosa. Según sus responsables, una decisión acertada implica estudiar distintas opciones de comportamiento, una tarea difícil cuando el cerebro está sometido a un estrés continuado. Y esto le ocurre a un cuarenta por

← necesitan descanso para reponer esos recursos y recuperar la energía gastada. Tras un tiempo de descanso, nuestro organismo vuelve a estar listo para seguir adaptándose a las demandas del entorno. Por lo tanto, afrontar el estrés normal de cada día no es un problema, siempre que descansemos lo suficiente".
Para López Ibor: "Hay personalidades, como las llamadas del tipo A, más proclives a la impa-

ciencia, la agresividad y la competitividad. Pero no son las únicas. En cualquier caso, el problema son las soluciones erróneas que tomamos y, peor aún, nuestra tendencia a repetir patrones que nos han demostrado total ineficacia.
Un equipo de investigadores de la Universidad del Miño, en Portugal, y los Institutos Nacionales de Salud (NIH), en Estados

CONCURSO QUO



8 FINES DE SEMANA PARA 2 PERSONAS

GANA

UN FIN DE SEMANA DE ENSUEÑO EN
LANZAROTE

EN EL HOTEL BOCAYNA VILLAGE
EN RÉGIMEN DE ALOJAMIENTO Y DESAYUNO
+ VUELO IDA Y VUELTA CON PEPETRAVEL

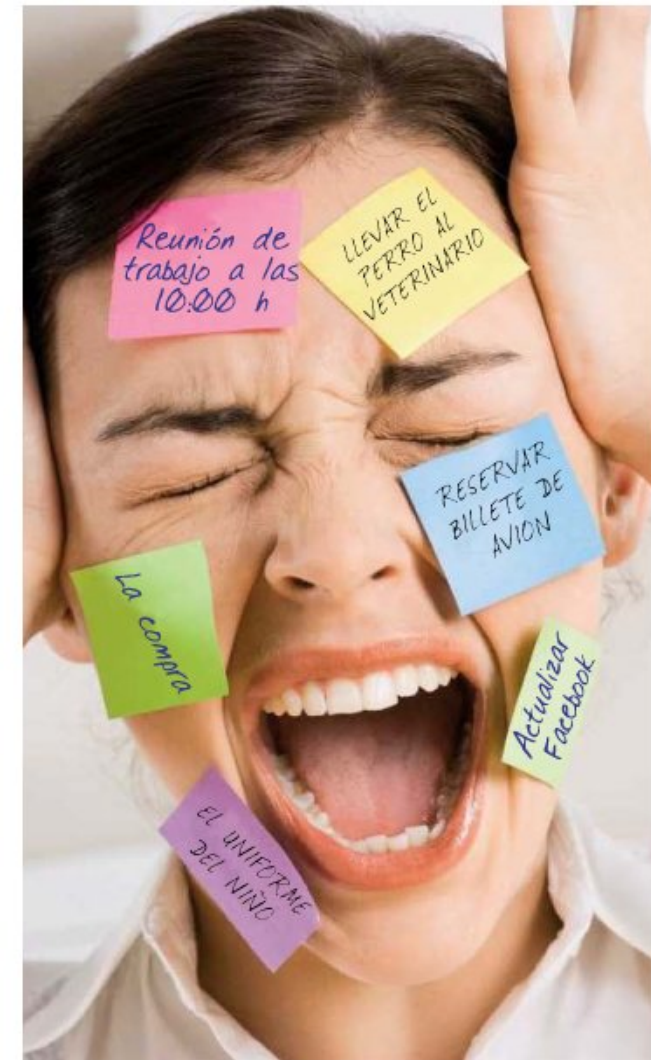
GANADORES GOLETA TURQUÍA:
M^{re} REYES E. F. (GRANADA)
JAVIER E.G. (GRANADA)
JESSICA O.E. (VALENCIA)
J. JOAQUÍN E. F. (GRANADA)



ENVÍA UN SMS CON LA
PALABRA
MANRIQUE
al **7050**

NECESARIOS 2 SMS. COSTE SMS: 1,74€ IVA incl.
MAYORES 18 AÑOS.





CARA A CARA CON EL

El investigador Andrés Martín Asuero, autor del libro 'Con rumbo propio', propone cinco actitudes para prevenir y reducir el estrés:

- ▶ Aceptación, para liberar la tensión que produce intentar cambiar a los demás.
- ▶ Compromiso. Tratar de ver la razón de nuestros esfuerzos y buscar fuentes de satisfacción personal.
- ▶ Ver la oportunidad de mejora. La crisis lleva un componente de ventaja y otro de oportunidad que a menudo quedan invisibles por su impacto emocional. Todo error o adversidad implica también un aprendizaje.
- ▶ Cuidado extra de la salud: descanso, alimentación, ejercicio físico...
- ▶ Cultivo de las relaciones afectivas, sin usarlas como vertedero de problemas y lamentos.

DOSIER

ANTI ESTRÉS



La adaptación de los mayores a las nuevas tecnologías es un motivo de frustración

← ciento de la población activa, según datos de la Asociación Internacional de Tratamiento del Estrés (ISMA). Alrededor del diez por ciento ni siquiera puede manejar el estrés que implican los avatares de nuestra vida diaria.

LA CLAVE ES DOSIFICAR

¿Pero dónde se encuentra la línea que separa lo saludable de lo perjudicial? El profesor Cano Vindel advierte de que: "El problema aparece cuando este mecanismo, diseñado especialmente para activarse ante situaciones de emergencia, está permanentemente en marcha. En tal situación se estarán gastando continuamente recursos a un ritmo que no se puede mantener".

En 1950, el médico húngaro Hans Selye, pionero en las investigaciones sobre el estrés, comparaba esta reserva vital que adquirimos genéticamente al nacer con un depósito bancario. Cada vez que usamos energía para afrontar un reto, disminuimos la reserva. Selye sugería aprender a consumirla con cautela, para cosas importantes y, sobre todo, procurando sacar provecho positivo. Él definió el estrés como "la sal de la vida". Más de medio siglo después, la gestión del estrés se nos ha ido de las manos... al resto del cuerpo. Hoy, en EEUU lo llaman "el asesino silencioso". ■

M. B.

DEL BUENO AL MALO

Así se convierte el 'estrés bueno' en 'estrés malo'

LO NATURAL. Surge una nueva necesidad (por ejemplo, un cambio de trabajo). El organismo se activa, y esto es lo natural y saludable. Se dispara el nervio simpático y se liberan adrenalina y otras hormonas del estrés.

EL DILEMA. No podemos con esa nueva situación. Buscamos energía extra para mantener la alerta, y ese "subidón" hormonal se mantiene en nuestro organismo innecesariamente.

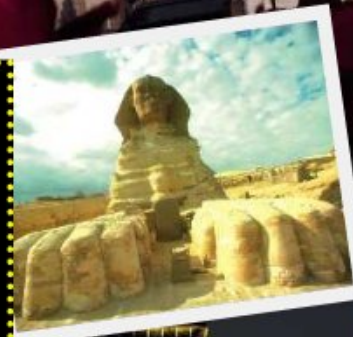
AGOTAMIENTO. No podemos gestionar esa sobrecarga. El organismo no cumple bien sus funciones digestivas, circulatorias, respiratorias y reproductoras. Aparecen los síntomas típicos del estrés.

Los mejores viajes, rutas y escapadas en tu móvil

DATE DE ALTA Y PODRÁS GANAR UN TOMTOM ONE XL



ENVÍA, SEGÚN OPERADORA:
VODAFONE
ON espacio VIAJES al 465
ORANGE:
MMS espacio VIAJES al 222
o envía **VIAJES** al 7260





JUEGOS ANSIOLÍTICOS

Psicólogos de la Universidad de Berkeley (EEUU) han llegado a la conclusión de que los pasatiempos lógicos **AYUDAN A DISMINUIR LA ANSIEDAD**. Empieza la terapia

Concentrarse en problemas lógicos de difícil solución, esa es la terapia recomendada si padeces estrés y ansiedad. A esta conclusión llega un estudio publicado en la revista *Nature Neuroscience*. Los investigadores hicieron un seguimiento experimental con voluntarios estresados, y comprobaron que los síntomas de sus trastornos podían contrarrestarse con crucigramas, puzzles y partidas de ajedrez.

La cuestión es que los aquejados de ansiedad presentan dificultades para concentrarse y, por tanto, para mantener bajo control sus miedos, preocupaciones, angustias, etc. En este sentido, los pasa-

tiempos mantienen al cerebro abstraído en esa tarea, de forma que evita pensamientos "dañinos". Además, ejercitan y mejoran la capacidad de concentración. ¿Dónde está el "truco"? En el córtex prefrontal dorsolateral, la zona cerebral que controla la planificación, la organización y la memoria, y que en los ansiosos muestra una respuesta más lenta y débil de lo normal. Pues bien, enfrentarse a este tipo de retos activa y estimula dicha región.

Para probar que esta teoría es cierta, nada mejor que la colección de juegos ansiolíticos que te ofrecemos.

Miguel Barral

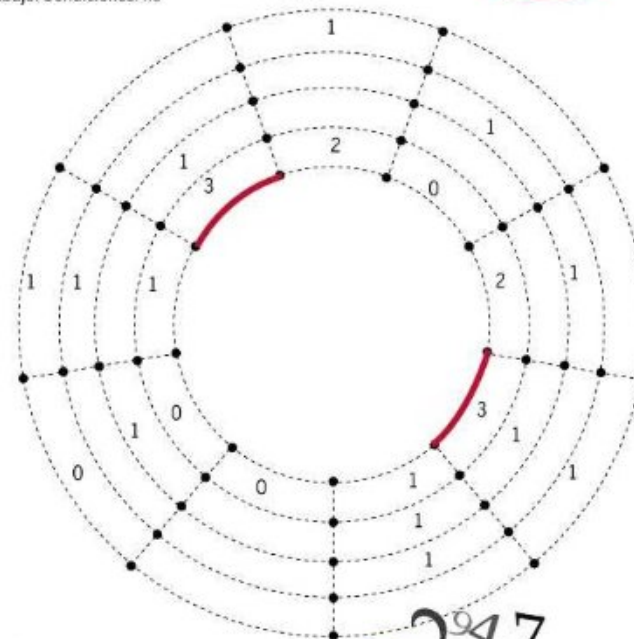
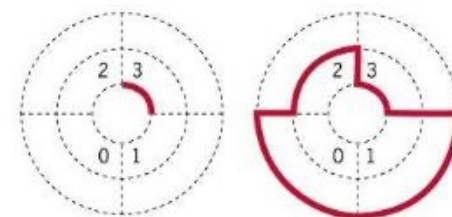
1 Agorafobia



Las fobias son miedos intensos e irracionales a algo concreto que, en la mayoría de los casos, no constituye una amenaza real. Una de las más conocidas es la agorafobia, o miedo a los espacios abiertos. En este caso, seas o no agorafóbico, el objetivo es definir un espacio cerrado. Esto es, trazar una pared a modo de línea continua y cerrada sobre las líneas punteadas del dibujo. Condiciones: no

se puede tocar o cruzar en ningún punto, cada cifra indica el número de lados de esa celda que forman parte de la pared, y las

únicas secciones del círculo inferior que pueden usarse son las ya marcadas, tal y como se muestra en el siguiente ejemplo:



3 Aritmofobia



El autor de estas sumas sufre aritmofobia (terror a los números). Por eso, los ha sustituido por letras que forman las raíces de otras fobias: brontofobia (miedo a los truenos), aracnofobia (a las arañas), acrofobia (a las alturas) y nictofobia (a la oscuridad). Descubre las cifras (que no coinciden en las dos sumas).

BRONTO
+ ARACNO

= FOBIAS

Pista: aquí la O = 9

(+2) (+1)
ACRO
(+1) NICTO
BRONTO

F O B I A S

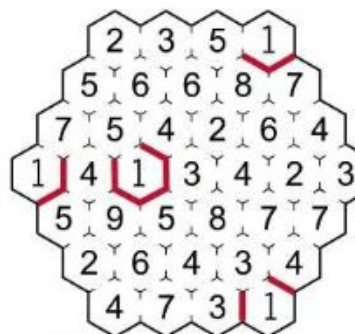
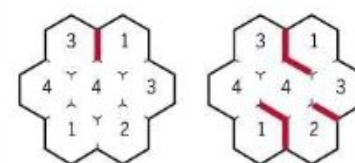
Pista: entre paréntesis, lo que te llevas al sumar la columna anterior.

2 Claustrofobia



Así se denomina el miedo a los espacios cerrados que padece el dueño de esta casa, cuyas habitaciones hexagonales están conectadas entre sí por puertas. Si eres su invitado, tendrás que dejar siempre una abierta, para evitar situaciones angustiosas. Averigua cuáles de

ellas puedes cerrar, teniendo en cuenta que la cifra contenida en cada cuarto indica el número de estancias que se pueden ver en línea recta desde su interior. Y también que en las habitaciones con un 1, alguien se ha encargado ya de cerrar los accesos correspondientes. He aquí un ejemplo:



2 Sabías que...

... el estrés afecta al área del cerebro que controla la planificación, la organización y la memoria? Enfrentarse a este tipo de retos activa y estimula la misma región cerebral.



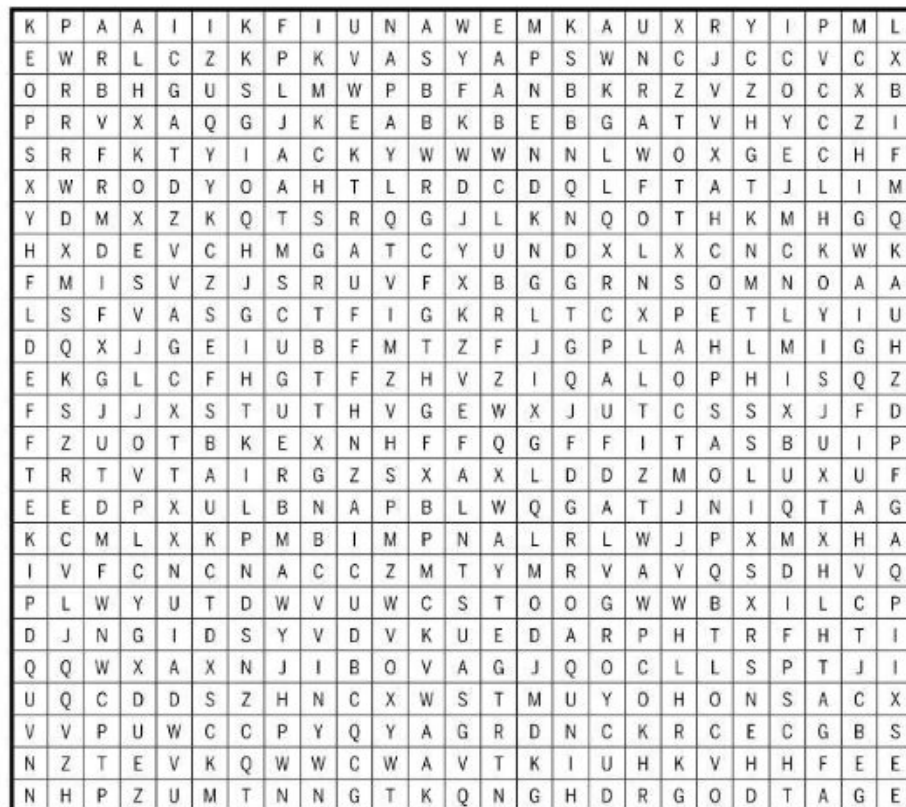
4 El más original

O original porque se basa en el experimento de un equipo de la Universidad de Berkeley (EEUU). Liderados por la psicóloga Sonia

Bishop, estudiaron cómo evolucionaba la actividad cerebral de diecisiete voluntarios, con diferentes estados de ansiedad y sin tratamiento, mientras

se enfrentaban al reto de encontrar unas secuencias determinadas en una pantalla llena de letras. En esencia, lo mismo que este juego te pide

que hagas: localizar la decena de tripletes TAG (siglas del Trastorno de Ansiedad Generalizada) escondidos en esta sopa de letras:



5 Toc, toc

Las personas con trastorno obsesivo compulsivo (TOC) sólo pueden controlar la ansiedad que les generan sus pensamientos persistentes con comportamientos obsesivos que acaban por dominarlos. Uno de ellos es avanzar por las losetas de un pasillo siguiendo un

esquema preestablecido. Y eso es lo que deberás hacer aquí: definir un itinerario desde la flecha de entrada al punto central de la habitación colocando sobre las baldosas la secuencia de letras T O C. Cada una de ellas solo debe aparecer una vez en cada fila y en cada colum-

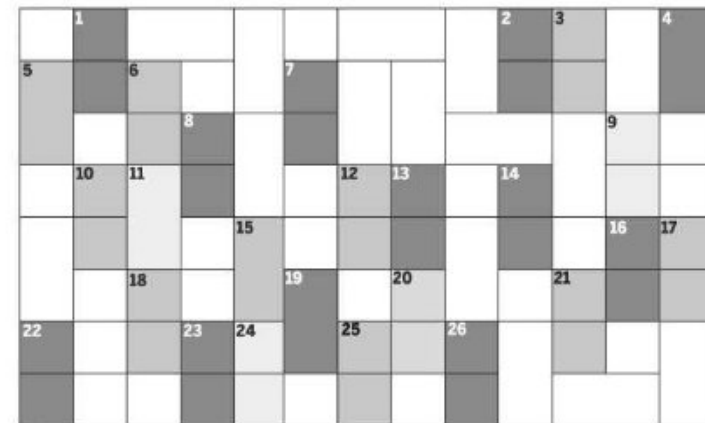
na, y al circular a lo largo del recorrido su orden debe ser el "correcto": T, O, C, T, O, C. Pueden quedar baldosas libres entre una letra y la que la sigue. Como ayudita, ya hemos dejado tres de ellas en su lugar correspondiente. El punto negro indica el final del recorrido.

6 Verbricolaje

P prueba a ensamblar en este tablero las piezas de los dos recuadros de abajo. El texto resultante perte-

nece a una novela de lo más ansiosa. La última fila refiere el título y el autor de la obra (esas mayúsculas...). Te

damos las definiciones de algunas palabras de dos sílabas (una sobre otra) que encajan en las zonas sombreadas.



Definiciones (verticales y bisilábicas):

1. De abajo arriba, le falta una H para ser la Nueva capital de la India.
2. De abajo arriba, prefijo griego que significa veinte.
3. Emplea modos.
4. Le falta una A para dejar lleno, harito.
5. Herida, lastimada.
6. De apellido Croft.
7. Suspenso.
8. Tira, derrama.
9. Anagrama de amén.
10. De abajo arriba, trasládese por el agua como Michael Phelps.
11. De abajo arriba, apellido del Christopher director de la película *Memento*.
12. Relato de las vicisitudes de varias generaciones de una familia.
13. De abajo arriba, adeude.
14. Giuseppe, compositor italiano padre de *Rigoletto*.
15. Ares (el campo, la tierra).
16. De abajo arriba, cocinar en seco, por ejemplo la carne.
17. Si hay que ir, se va, pero ir es tontería (2 palabras).
18. De abajo arriba, color (de la hierba, por ejemplo).
19. Uno de los actores favoritos de Woody Allen, de nombre Alan.
20. Del revés, nombre artístico de una conocida cantante israelí.
21. De abajo arriba, lo que hago antes de recoger.
22. Herramienta para cavar.
23. Concierto una cita.
24. Palindromo muy negativo... o encendido dos veces.
25. Le falta el tercero para ser el de la eurovisiva Massiel.
26. De abajo arriba, le falta una Z para ser valiente, atrevido.

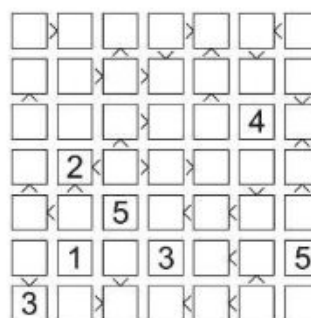
a	ir	co	mo	fin	de
que	on	ve	la	siem	pre
un	vier	sa	ba	tum	bro
di	pa	sa	li	i	dea
on	da	de	hom	trash	au
por	de	Da	niel	pa	ra
e	ra	la	an	dad	no
lar	ga	ma	na	de	la
de	tra	in	ver		

fa	le	te	al	lan	quien	que	nes	nes	u	ci	te	u
vier	sa	pen	da	no	pre	la	que	na	un	cos	ve	el
en	leer	sa	jar	se	ba	la	...	na	ver	de	sin	de
sar	por	ci	ca	tir	bri	bres	Link	bar	sie	tor	nia	a

7 Urgencias

Los ansiosos más incorregibles tienen aquí un pasatiempo para "campeonar". Hay que rellenar las distintas casillas del tablero con los números del 1 al 7, teniendo en cuenta que cada una de estas cifras solo puede aparecer en una

ocasión por fila y por columna, y que deben respetarse todos los signos de comparación (mayor que y menor que). Si consigues resolverlo y aun así sigues mostrando síntomas de ansiedad, mejor consulta a tu médico... con urgencia.



8 Sabías que...

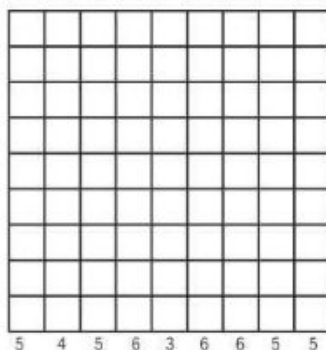
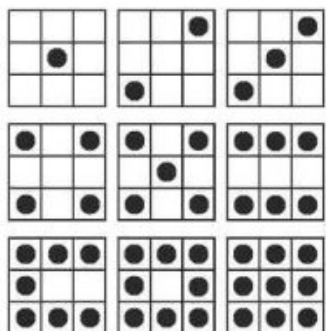
... los aquejados de ansiedad tienen dificultades para concentrarse y mantener bajo control sus miedos y preocupaciones? Los pasatiempos mantienen el cerebro concentrado en la tarea, con lo que evita pensamientos 'dañosos'.



9

En su punto

Dispón las nueve fichas expuestas sobre el tablero (tal cual están, esto es, sin rotarlas), de forma que el número de puntos totales en cada fila y columna concuerde con los valores indicados en la base y el lateral de la tabla. Suerte y al punto.

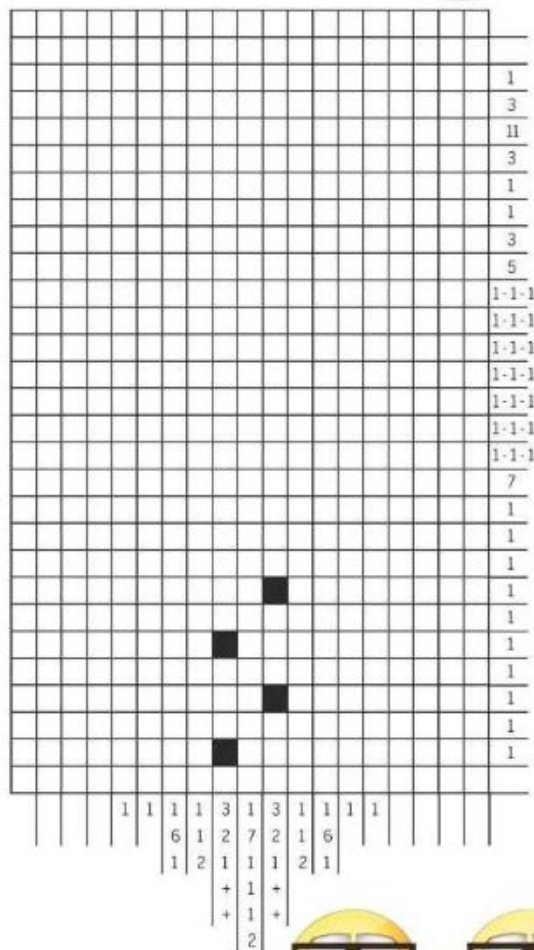


90 QUO

8

Síndrome del objeto extraño

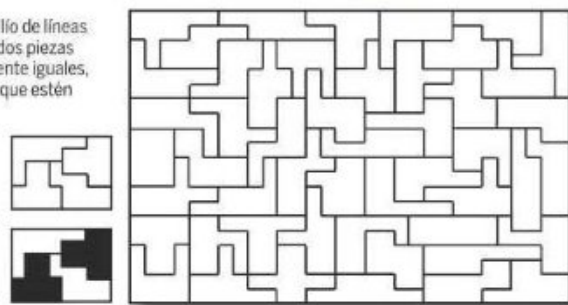
Así se llama uno de los síntomas más habituales de la ansiedad: una persistente sensación de opresión en la garganta. Para averiguar qué objeto se esconde en este tablero, tienes que pintar en negro el mismo número de casillas que indican las cifras junto a cada fila y columna. Todas están conectadas, al compartir arista o vértice con al menos una vecina. Varios números en una fila indican que entre ellos hay casillas en blanco. Los signos + indican que las piezas de esa fila ya han sido colocadas.



10

Un par de dos

Entre este lío de líneas hay solo dos piezas exactamente iguales, aunque puede que estén colocadas con distinta orientación, como las del ejemplo. Aguza la vista y la paciencia, y... a encontrarlas.

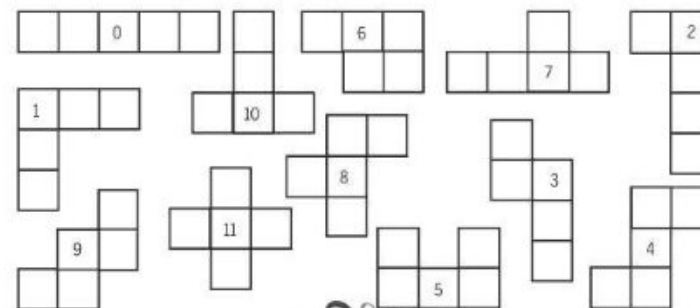
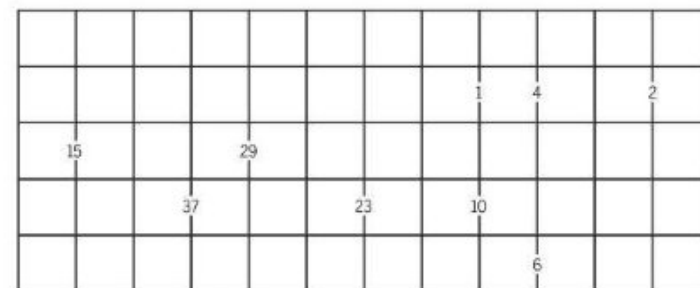
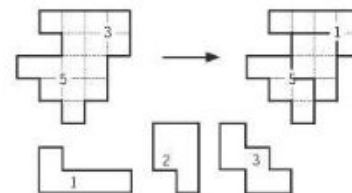


11

Estetris postraumático

El trastorno o síndrome de estrés postraumático surge tras una experiencia terrorífica que involucra daño físico, o al sufrir la amenaza de que pueda darse. También puede afectar a los testigos de un evento traumático, o a las personas con una íntima vinculación con el afectado. Según unos psicólogos de la Universidad de Oxford (Reino Unido), jugar al Tetris y pasatiempos afines en las horas inmediatamente posteriores a una experiencia traumática reduce las visiones que caracterizan al citado trastorno. La explicación es que el reconocimiento de las formas y movimientos de las piezas de colores interfiere en la capacidad de nuestro cerebro para retener, almacenar y convertir en recuerdos visiones y otras informaciones sensoriales recién recogidas y aún no proce-

sadas. Aunque se trata de un estudio preliminar, no dejes de intentar este puzzle: coloca todas las figuras sobre el tablero teniendo en cuenta que pueden ser rotadas, pero no invertidas, y que los números presentes en algunos nodos del tablero corresponden a la suma de los valores inscritos en cada una de las fichas en contacto con ese nodo. Ejemplo:

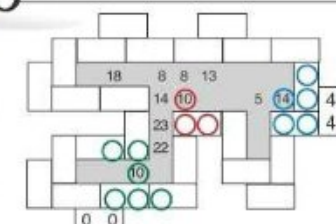


13

Dominó

Para colocar las fichas en el orden correcto, tendrás que fijarte en los números ya escritos dentro de la figura. Cada uno indica la suma de todas las medias fichas que lo

rodean en vertical, horizontal o diagonal, tal y como se muestra con colores a modo de ejemplo. Para ayudar, ya hemos dejado dos fichas (4:4 y 0:0) en su lugar correcto.



12

Síndrome del bolo histérico

Otro nombre técnico que se aplica a la sensación de ahogo descrita en el pasatiempo número 8. En este caso, se repite en forma de polígonos fuera de lugar que se ha colado en cada una de las cuatro listas de palabras que te presentamos. ¿Sabrías identificarlos, para librarnos de ellos cuanto antes?

ANEMÓMETRO	BICICLETA
BARÓMETRO	BIELA
HIGRÓMETRO	CUADRO
ODÓMETRO	PLATO
PLUVIÓMETRO	PEDAL
TERMÓMETRO	SILLÍN
ACERO	ACORDEÓN
ALUMINIO	CLARINETE
HIERRO	FAGOT
ORO	GAITA
PLATA	TROMBÓN
ZINC	TROMPETA MARINA



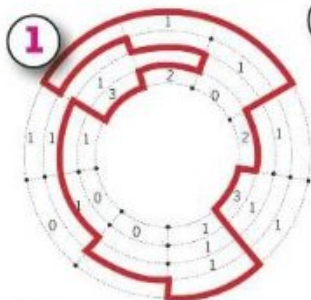
Sabías que...

... cuanto más exigente es un pasatiempo, más eficaz contra la ansiedad resulta? Algunos de estos protagonizaron el último campeonato mundial de puzzles.

**DOS
SIER**

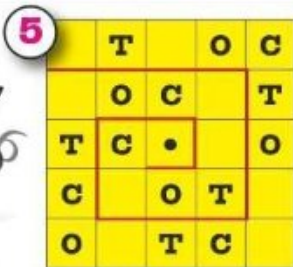
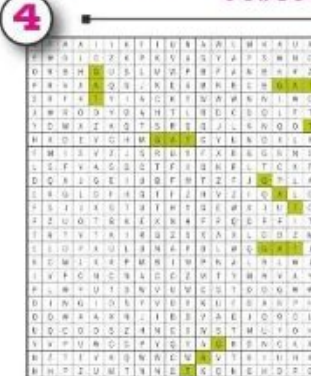
SOLUCIONES

**ANTI
ESTRÉS**

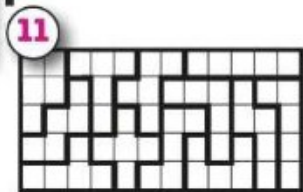
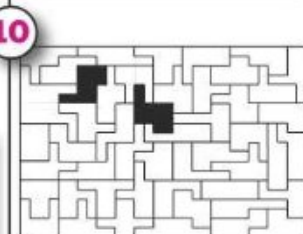
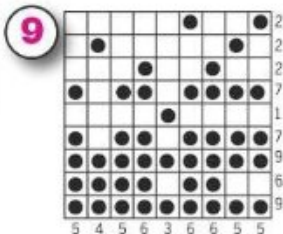
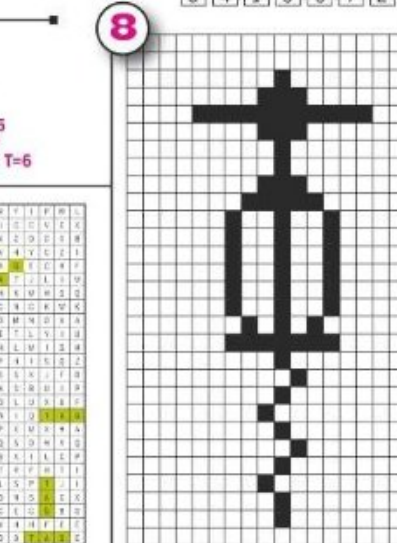
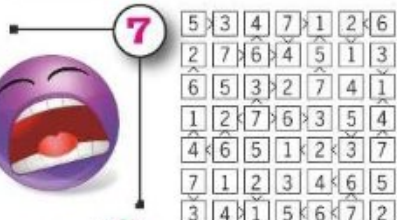


149659
+242069
= 391728
A=2 B=1 C=0
F=3 I=7 N=6 O=9
R=4 S=8 T=5

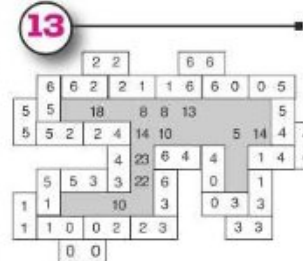
4521
90561
+727961
= 817043
A=4 B=7 C=5
F=8 I=0 N=9
O=1 R=2 S=3 T=6



sa de tra ba jar un vier nes co mo quien sa
le de la fa bri ca sin u na dea pre ci
sa e ra vier nes se nia un fin de se ma na
por de lan te que pen sa ba in ver tir en leer
u na no ve la ar ga de ci di pa sar por
el bar de hom bres al que a cos tum bro a ir
pa ra ver que on da la on da de siem pre
La an sie dad no ve la trash au tor Da niel Link



12
El **ODÓMETRO** no es un instrumento meteorológico, sino que mide distancias.
El **ACERO** es el único que no es un elemento químico.
La **BICICLETA** es el todo del que forman parte los demás objetos.
La **TROMPETA MARINA** es un instrumento de cuerda, no de viento.



DATE DE ALTA Y PODRÁS GANAR UN TOMTOM XL

LAS ALERTAS LO + ELLE EN TU MÓVIL

Envía según operadora:
ORANGE: MMS espacio ELLE al 222
VODAFONE: ON espacio ELLE al 465
 o envía al **7260: MMSELLE**

RECIBIRÁS:

- 1 LOS MEJORES SECRETOS Y TRUCOS DE **BELLEZA**
- 2 LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS DE LAS MEJORES PASARELAS EN **MODA**
- 3 TODAS LAS ALTERNATIVAS DE **OCIO** PARA DISFRUTAR DE TU TIEMPO LIBRE



ESPECTACULAR
Entre carrera y carrera, el público pudo admirar las acrobacias del equipo Red Bull.



EL CIRCUITO
La competición se llevó a cabo en un marco único: a orillas del río Danubio.

LE PUSIMOS ALAS A CARLOS

Quo y SEAT llevaron a Carlos del Castillo a Budapest, a presenciar una carrera de los Fórmula 1 del aire. **NUESTRO LECTOR** demostró ser de altos vuelos

Estoy en el cielo", decía Carlos del Castillo, ganador de nuestro concurso *Vive la Ciencia*. Y era verdad. La Red Bull Air Race es una competición de aviones monopla en circuitos urbanos. Y SEAT, uno de los patrocinadores, nos invitó a la realizada en septiembre en Budapest (Hungría). Los aviones pasaban casi a ras del Danubio, a 300 km/h, realizando arriesgadas maniobras. Carlos creía que los podía tocar. Primero fue invitado a visitar el box del único piloto español de la competición, Alejandro Maclean, quien

le mostró su avión y le contó algunos secretos. Y luego llegó el plato fuerte: el vuelo de prueba. Sergio Pla (integrante del Equipo Nacional de Vuelo Acrobático) nos explicó las maniobras que realizarían y los procedimientos de emergencia. Carlos se puso un mono, el paracaídas, y ahora sí podía decir, con razón: "Estoy en el cielo!"

Y allí hizo toneles, vuelos invertidos, dobles cubanos y maniobras que le llevaron a experimentar hasta 6 G (seis veces su propio peso), de la mano de Sergio, un valenciano que por fin podía llevar a bordo a un español. Y le dio tratamiento preferente. Después, tuvo que bajar, pero a Carlos no le importó: él seguía en las nubes...

Juan Scaliter



EL PRIVILEGIO
Los media flights son vuelos únicos que organiza SEAT, patrocinador de la Red Bull Air Race.

LICENCIADO EN EL AIRE. Al terminar el vuelo, nuestro lector, recibió un diploma de "copiloto honorario".



DE CERCA
Carlos pudo espiar cómo trabaja el equipo de Alejandro Maclean antes de una carrera: "Parece un Fórmula 1", aseguraba.

GRATIS para clientes de MOVISTAR todas las alertas del corazón, los últimos estrenos de cine y la predicción de tu futuro de la mano de Rappel.

ELIGE TU MENÚ DEGUSTACIÓN

Menú degustación



1- Rappel:

Para alertas MMS:
Envía al 404 ALTA espacio RAPPEL espacio SIGNO
EJ: ALTA RAPPEL PISCIS

Para alertas SMS:
Envía al 404 ALTA espacio RAPPELSMS espacio SIGNO
EJ: ALTA RAPPELSMS PISCIS

2- Qué me dices:

Envía al 404 ALTA espacio QMD

3- Diez Minutos:

Envía al 404 ALTA espacio DM

4- Fotogramas:

Envía al 404 ALTA espacio FOTOGRAMAS



*Sólo para clientes MOVISTAR que no hayan estado suscritos previamente a estas alertas. Primer mes gratis. Precios a partir del primer mes: RAPPEL SMS: 17 cént/SMS IVA incluido. RAPPEL MMS: 70 cént/MMS IVA incluido. QUE ME DICES: 41 cént/MMS IVA incluido. DIEZ MINUTOS: 41 cént/MMS IVA incluido. FOTOGRAMAS: 70 cént/MMS IVA incluido. Los 5 primeros mensajes enviados al 404 cada mes son gratuitos. A partir del sexto su coste es de 17,4 cént IVA incluido.

El alma PIA

Estudios recientes demuestran la relación entre la personalidad en pájaros salvajes y su canto.

¿QUÉ DICEN LAS AVES DE SÍ MISMAS?

Tímido, sexy, simpático o audaz. La vida en la copa de un árbol no dista mucho de la que transcurre en el mundo de los humanos: la personalidad de cada individuo y su comportamiento son determinantes para tener éxito en la vida, defenderse de los abusones y, sobre todo, triunfar en las relaciones personales. Y como en el caso del lenguaje humano (verbal y no verbal), el canto de los pájaros da muchas pistas sobre el carácter y las intenciones de su intérprete.

Un equipo de biólogos de la Universidad de Amberes (Bélgica) y de Eötvös (Budapest, Hungría) publicó en julio,

en la revista *PLoS ONE* un estudio titulado *Los pájaros revelan su personalidad cuando cantan* (*Birds reveal their personality when singing*). En él han analizado el canto de una población de papamoscas collarino, para investigar si los rasgos de comportamiento involucrados en la llamada sexual proporcionan información sobre la personalidad de estas aves salvajes. Algo así como "dime cómo cantas y te diré cómo eres y qué intenciones tienes".

CANCIÓN LIGERA

László Garamszegi, uno de los autores de esta investigación y que actualmente investiga en la Estación Biológi- ➔

El papamoscas collarino (*Ficedula albicollis*), una especie que abunda en el Sudoeste europeo, ha sido el protagonista de las últimas investigaciones sobre personalidad en animales y su relación con el canto.



El canto es un sistema de comunicación basado en la emisión de señales que utilizan las aves para "hablar" a sus congéneres y depredadores de su estado físico y mental.

Un canto sexy, es decir, especialmente indicativo de calidad reproductiva, puede variar el tamaño de los huevos y hasta el sexo de las crías en canarios

ETOLOGÍA

←ca de Doñana, explica: "En primer lugar, la personalidad se manifiesta en el lugar elegido para cantar: los machos propensos a asumir riesgos y a explorar (los osados) cantan más cerca del suelo y de la caja-nido, mientras que los tímidos lo hacen arriba, en la copa de los árboles. Cantar cerca del suelo tiene un coste mayor: atrae a los depredadores, razón por la que solo se atreven los individuos más audaces. Mientras que hacerlo escondidos en la copa resulta menos atractivo, tanto para las hembras como para los posibles enemigos. Por eso, a las aves tímidas les resulta más difícil encontrar pareja y reproducirse, pero tienen menos posibilidades de ser engullidos por un depredador".

Por otra parte, tampoco transmite lo mismo la interpretación de *La traviata* que la de *Sufre, mamón* de Hombres G. Y es que la composición del canto también aporta datos sobre el temperamento del cantante. "Los individuos osados tienden más a la exploración, y tienen más probabilidades de encontrar nuevos entornos y entrar en contacto acústico con otros machos que los pájaros tímidos. Por eso, pueden adquirir más elementos canoros (agradables y melodiosos) e incorporarlos a sus sonatas. Como consecuencia, los audaces tendrán un repertorio mayor que los tímidos", añade Garamszegi.

Por eso, esta mejora en la calidad del canto marca la diferencia al encontrar pareja. ¡Y cómo!

De hecho, una investigación realizada en 45 hembras de canario por el Instituto de Ornitología del Max Planck, en Alemania, en colaboración con el

Royal Holloway y la Universidad de Londres, comprobó que un canto "sexy" es decir, que indica una buena calidad reproductiva de la pareja, influye en el tamaño del huevo y parece estar relacionado con el sexo de la cría. Así, si la canción que provenía del macho mientras hacían la puesta era atractiva, los huevos eran más grandes.

A CORAZÓN ABIERTO

Para Manuel Soler, catedrático de Biología Animal de la Universidad de Granada: "El canto es un sistema de comunicación basado en la emisión de señales honestas: es una señal costosa con la que no se puede engañar. Un individuo débil o enfermo no podría estar cantando durante mucho tiempo ni hacerlo con una fuerza por encima de sus posibilidades, aunque quisiera; el cansancio no tardaría en vencerlo. Es decir, el macho que canta mucho y fuerte es porque está en buena condición física". No en balde, hay especies como el chochín (*Troglodytes troglodytes*), que se pasa el 70% del día tarareando, y a pesar de que no mide más de 10 centímetros de largo, la potencia de su sonido es diez veces superior a la de un gallo. También hay algunas especies, como el cuillacoche rojizo, que vive en EEUU y México, que tienen un repertorio de hasta 2.000 canciones, mientras otros, como el gorrión (*Ammodramus henslowii*) solo sabe una.

"La función del canto es doble", sigue Soler. "Se está transmitiendo un mensaje que, por un lado, se utiliza para atraer hembras, y por otro, para expulsar de las proximidades a los ➔



NO SON IGUALES. La cara de estos tres mochuelos refleja su personalidad. Adivina quién es quién.

El tímido, el cruel y el educado

Un estudio publicado en mayo en la revista *Animal Behaviour* ha demostrado por primera vez la existencia de personalidad en pájaros salvajes, describiéndolos como tímidos, crueles, escépticos y educados. Sus

autores observaron durante meses el comportamiento de 41 machos durante el cortejo. Primero midieron su conducta al relacionarse con las hembras sin interferencias, y después, los sometieron a varias amenazas como

poner un papel blanco cerca de la hembra, enfrentarlos a otro macho, a la presencia humana o a una trampa al uso. Entonces, comprobaron respuestas diferenciadas entre los individuos de la misma especie.

LOS PÁJAROS MÁS CURIOSOS

Una investigación del doctor Bart Kempenaers, del Instituto de Ornitología del Max Planck (Alemania) determinó la existencia de un "gen de la curiosidad" en los herrerillos (*Parus*

mayor). Este hallazgo permite estudiar el origen genético de este rasgo de personalidad, más fácil de aislar en animales que en el ser humano. Para ello, se han estudiado varias generaciones portadoras del Drd4 y su evolución.

Todos tienen lo suyo

Se han encontrado rasgos de personalidad en más de 60 especies. Estas son algunas:

CALAMARES. Investigadores de la Universidad de Tasmania han detectado rasgos de timidez y audacia en estos moluscos. Además, parece que las hembras tímidas prefieren machos retraídos, y las audaces a los valientes.

HIENAS. Fue uno de los estudios pioneros sobre personalidad animal. En la Universidad de California en Berkeley estudiaron el temperamento de 34 hienas. Entre otras cosas, detectaron que las hay con rasgos neuróticos.

CANGREJO ERMITAÑO. Mark Briffa, etólogo de la Universidad de Plymouth (Reino Unido) descubrió que también estos crustáceos desarrollan personalidades más tímidas y más audaces para enfrentarse al mundo que los rodea.

PERROS. Sam Gosling, psicólogo de la Universidad de Texas, ha desarrollado una clasificación del carácter de los canes resumida en cuatro rasgos: energético-perezoso, afectivo-agresivo, ansiedad-calma e inteligencia-estupidez.

PECES. Las truchas arco iris han demostrado gozar también de caracteres diferentes a la hora de enfrentarse a sus congéneres, por ejemplo, para conseguir comida, según una investigación de la Universidad de Liverpool (Reino Unido).

ARAÑAS. Un estudio de la Universidad de Tennessee (EEUU) en arañas del desierto encontró diferencias de comportamiento durante el ritual de apareamiento, que comienza con la producción de una feromona por parte de la hembra.

Los científicos han encontrado muestras de temperamento en arácnidos.



Calamardo, el calamar amigo de Bob Esponja, tiene un carácter algo huraño.





DESDE LA CUNA. La timidez es un rasgo que los animales también heredan.

Escondarse bajo el ala

Uno de los rasgos de la personalidad común en la naturaleza y que se hereda de padres a hijos es la timidez. Y es que, aunque pueda parecer "negativa", varios estudios en animales han demostrado que tiene ventajas. Por ejemplo,

los individuos que huyen del riesgo reducen las posibilidades de ser capturados por los depredadores. Así, en la investigación de Lázsló Garamszegi se demostró que los más audaces eran el doble de fáciles de capturar que los más retraídos.

Un rasgo de personalidad poco eficaz en un contexto puede ser vital en otro

«machos rivales. La misma balada les está diciendo a las hembras 'soy un ejemplar fuerte, ven a aparearte conmigo'; mientras que a los machos les esta comunicando algo distinto: 'soy un tío fuerte, si te acercas por aquí, tendrás que luchar conmigo'».

Pero, ¿qué hace a unos pájaros más tímidos y a otros más audaces?

GENÉTICA VS. AMBIENTE

En 2008, un grupo de científicos liderados por Piet Drent, del Instituto de Ecología de Holanda, y Niels Dingemanse, de la Universidad de Groningen, estudió la importancia de los genes en la personalidad de un grupo de miles de herrerillos (*Parus major*). En cuatro generaciones, estos expertos llegaron a conseguir que nacieran individuos más tímidos o más valientes por medio de la selección de estos rasgos en sus progenitores.

Por otra parte: "Las distintas poblaciones de una misma especie, e incluso los individuos que conviven dentro de una misma población, están sujetos a distintas presiones selectivas,

según factores como la variedad de condiciones de disponibilidad de alimento, la presencia de depredadores, de hembras, competidores, etc. Así que un rasgo de personalidad que puede ser poco eficaz en términos de supervivencia o reproducción en un contexto determinado puede llegar a ser vital en otro", termina Soler.

De hecho, un estudio de Claudia Mettke-Hofmann de la Universidad de Moors (Reino Unido) realizado en dos especies del género *Sylvia* —la curruca cabecinegra y la curruca mosquitera— lo constata. Esta bióloga estudió la manifestación de dos tipos de personalidad habituales en estas especies: la de los exploradores y los neofóbicos en dos épocas diferentes del año. Resultó que los ejemplares de la cabecinegra, que no es migratoria, mantenían su personalidad sin cambios. Pero los de la mosquitera, que sí lo es, registraron un crecimiento en su "carácter explorador" para adaptarse a la nueva situación". ■

Ana Pérez

natta!

¡Todo para tu móvil!

7271

sólo por 0,30 SMS

Los mejores Juegos! Envía ALTA seguido del código del juego que quieres recibir al 7271 EJ: ALTA JG180301 al 7271



Top Tonos España

Envía ALTA seguido del código del tono que quieres recibir al 7271 EJ: ALTA TP180301 al 7271

Katy Perry TP180301
Hot n' Cold

Macaco - Moving TP180302
Bebe - Me Fui TP180303
Tiziano Ferro - El Regalo mas Grande TP180304
Melendi - Un Violinista en tu Tejado TP180305

The Guru PROJECT TP180306
INFINITY 2008

Pitbull - I know you want me TP180307
David Guetta y Kelly Rowland - When the Love TP180308

Coldplay TP180309
Viva la Vida

Zentric - Si no Vas a Venir TP180310
Camela - Nada de Ti TP180311

Moby TP180312
Pale Horses

SONIDOS DE PEDOS DIVERTIDOS

PEDO 1 TP180313
PEDO 2 TP180314

Envía ALTA seguido del código del tono que quieres recibir

El Rey del Fútbol JG180311
Envía ALTA seguido del código al 7271

PADRE DE FAMILIA ALTA JG180312

Videos

Envía ALTA seguido del código del video que quieres recibir al 7271 EJ: ALTA VD180301 al 7271

VD180301 **VD180302** **VD180303** **VD180304**

VD180305 **VD180306** **VD180307** **VD180308**

Descubre mucho más...

Servicio de suscripción. Sólo 6.30€/IVA por día y alerta recibida (Máx. 15 alertas/semana según operador). Cuando perteneces al Club Revista tienes derecho a: 1 Político, 2 Tonos Reales, 1 Fondo, 1 Postal, 2 Juegos, 1 Sonido Real, 2 Videos, 1 Tema todos los meses. Para darte de baja en cualquier momento envía BAJA REVISTA al 7271. Sólo móviles compatibles. Consulta tu compatibilidad en www.natta.com/TerminosCondiciones. Archivos en tu móvil son sms con un link para descargar el contenido que has elegido o cualquier otro contenido que te aparezca tener en tu móvil. Ponte en contacto con nosotros enviando un correo electrónico a support@natta.com o llamando al 900012120. El responsable del fichero es Grupo Hachette y TIM. El usuario otorga su consentimiento para que dicho número pueda ser utilizado posteriormente para el envío gratuito de información y ofertas relacionadas con los sectores de las telecomunicaciones, financiero, ocio, formación, gran consumo, alimentación y energía.

Cómo pedir? Muy fácil. Envía un SMS con el código del contenido que quieres. Escribe: ALTA 7271. Envía al: 7271. Clica en el link: www.natta.com. Recibe: www.natta.com. Envía más: www.natta.com. Preguntas o ayuda? support@natta.com



Queremos saber qué piensan los bloggers sobre la vertiente científica de la actualidad, y ellos quieren saber lo que opinas tú. La tertulia la modera online Fernando Berlín, experto comentarista de radio, televisión y en red, que invitará a participar, cada mes, a los bloggers más leídos e influyentes.

¿Limitar la edad en las redes sociales?

¿Debería establecerse una mayoría de edad legal para acceder a redes como Tuenti, Facebook y Twitter?

No, porque ya existen suficientes límites



CÉSAR CALDERÓN. Con estudios de Derecho, es experto en nuevas tecnologías y su impacto en los derechos civiles, la política y la empresa. Escribe en su blog *netoraton*, es un diario desde mediados de 2005.

Las redes sociales han venido para quedarse. El acceso a las mismas es el que marcan las leyes y la debida protección a los menores; no deberían ser otras, pero ese no es el debate. Ya hay mecanismos de control. Tras la propuesta-borrador del PP de prohibir el acceso a las redes sociales a los jóvenes se escondía un profundo desconocimiento de internet y de sus normas, un desconocimiento olímpico,

por ejemplo, del acuerdo entre Tuenti (la mayor red social española) y la Agencia de Protección de Datos para prohibir el acceso a menores de 14 años, y para vigilar la privacidad de los menores en ella. Por eso, la propuesta sonrojó incluso a sus creadores.

¿Por qué prohibirlos solo las redes sociales? ¿Por qué no les prohibimos entonces que tengan email o teléfono móvil? ¿Cuál es la diferencia?

Las redes sociales ya tienen un control específicamente pensado para los adolescentes.

A pesar del alarmismo de algunos medios, las redes sociales no son más peligrosas que permitir a sus hijos acudir al cine a un centro comercial. A partir de los 14 años, una edad ya consensuada, no creo siquiera que los padres tengan por qué autorizar a sus hijos.

Hay que explicarles que no se trata solo de un espacio en el que relacionarse, sino que su futuro profesional también pasa por allí. Pero, aunque fuera así, representa la forma actual de socializarse, donde compartir intereses. ¿Es aceptable dejarlos al margen? Las redes sociales hoy ya son imprescindibles.

El control debe estar en la educación

Las prioridades deberían ser estas: responsabilidad, educación, y en tercer nivel, si eso no funciona, el control. No se trata de negarles el acceso a las redes, pero sí hay que darles el poder para saber que está haciendo allí exactamente o qué consecuencias pueden tener sus acciones. Como no se puede certificar la edad de la persona que se inscribe, no se puede exigir a las empresas que controlen la edad de los usuarios, porque estos pueden mentir.

Pero también hay que explicar que no todas las redes son iguales. Algunas tienen ciertas ventajas para los menores, porque, por ejemplo, para ser aceptado necesitas conocer a alguien. Es decir, casi todos se conocen entre ellos.

En mi opinión, se debería educar en la escuela y en casa sobre el uso de redes sociales y cómo desenvolverse en este nuevo medio. La responsabilidad la deberían tener los padres y, por extensión, los chavales. De la misma forma que desde pequeño uno aprende que ciertas cosas no se pueden hacer, como coger un caramelo de un extraño, o



ROSA JIMÉNEZ. Periodista con alma de "mujer orquesta". Autora del blog *rosajc.com* y del libro *La Gran Guía de los Blogs*, hoy, además, es responsable de participación y redes sociales en el diario *El País*.

que se debe mirar a los dos lados antes de cruzar la calle.

Eso no quiere decir que los padres tengan que fiscalizar los secretos de sus hijos, pero sí que pueden saber qué amigos tienen en Facebook, o en que redes están. Y para eso, no necesitan espiar su correspondencia.

Pero sería bueno, en todo caso, que antes de darte de alta en una red social hubiese unos pantallazos que explicasen la privacidad, sus riesgos, los límites...

Ahora te toca a ti!

¿Se puede dejar a los adolescentes al margen de las redes sociales? ¿Conocen ellos las posibles consecuencias de sus paseos por ellas? Cuéntanos tu opinión

El premio, escribir en Quo

Fernando Berlín, moderador de esta sección, selecciona al blogger del mes. Si tu post es el elegido, Berlín te invitará a formar parte de la lista de bloggers tertulianos de Quo, y serás una de las firmas invitadas en alguno de los próximos debates.

Participa

Puedes seguir el debate y dejar tu comentario en

www.quo.es

www.radiocable.com

www.rosajc.com

www.netoraton.es

y en el grupo Quonectados

de FACEBOOK

Queremos saber qué piensas tú, pero también tus amigos y los amigos de ellos.



“¿Por qué no prohibir entonces que tengan móvil o email?”

“Hay que enseñarles las posibles consecuencias”



El mes pasado...

¿Hay que frenar a Google?

En septiembre, Ignacio Escolar y Marcos Morales se posicionaron acerca del poder del gran buscador en la red. Estas fueron vuestras opiniones

El problema no reside en si estas empresas averiguan nuestros gustos alimenticios, sino en qué pueden hacer con todos los datos que recopilan. [...] No quiero decir que Google sea "malo" y que debamos

cerrarnos en banda a él. Google ha cambiado nuestras vidas [...], pero deberemos vigilar atentamente todos y cada uno de sus pasos.
Sr. Lobo
En *quo.es*

¿Creemos que el mundo está lleno de hackers que entran en los ordenadores como Pedro por su casa? No me ima-

gino a los de Google leyendo la lista de mi compra online en Mercadona. **Javier Figueiredo**
En Facebook

Desde luego que nos vigilan, y nosotros aceptamos. Se deberían realizar estudios para saber hasta qué punto los currantes de Google, o segun-

das y hasta terceras personas, tienen libre acceso a nuestros datos y nuestras vidas.
Alejandro Leowski
En Facebook

Hace poco dijeron que Google Ads había decidido no colgar en sus páginas la publicidad de clínicas abortivas; no se cuánto de verdad o cuánto de bulo hay en esto (por mi parte, no he visto cláusula alguna al respecto en Google). Pero lo cierto es

que hoy, si buscas "clínicas" y "aborto", no aparece ningún tipo de publicidad contextual. A una empresa que tiene ese poder para controlar el tráfico de información debería poder exigírsele una ética neutral.
Piezas Piezas Piezas
En Facebook

El 'blogger' que escribirá en Quo

Iniciativas del tipo "todos contra Google", como la de Microsoft y Yahoo, son acciones desesperadas que no aportarán mayor resultado. Son como los abucheos de

unos adolescentes en la última fila de un concierto, que, tras unos instantes, se pierden con el sonido de la música.
Anibalgoicochea
En la web de Quo

INVASIÓN DE VIRGENES

Evelyn Dueñas ha sido la última en acudir a internet para **SUBASTAR LA VIRGINIDAD**. Al mismo tiempo, grupos pro y antivirgo comparten redes sociales. El mito vuelve a florecer

Quién le iba a decir a Susan Boyle, una mujer de mediana edad, en paro y con una vida sentimental no muy exitosa, que a raíz de su triunfo en el *reality Britain's Got Talent*, una productora pornográfica le iba a ofrecer un millón de euros a cambio de perder su "honra" en la pantalla.

El mito del virgo, lejos de estar muerto y enterrado, renace con fuerza en determinados sectores de la sociedad. Por un lado, proliferan cada vez más

los grupos provirginidad, y por otro, muchas mujeres están empezando a descubrir que sacar su himen a subasta para venderlo al mejor postor puede ser un buen negocio.

POR UN PUÑADO DE DÓLARES

El caso más famoso de todos es el de una joven estadounidense, conocida como Natalie Dylan, que ya tiene incluso su entrada propia en la Wikipedia. Según afirma en su *blog*, lo hizo: "Para pagar un máster universitario", inspi-

rada por su hermana mayor, quien "se financió los estudios trabajando como prostituta". Dylan afirma que llegó a conseguir la nada desdeñable oferta de 3,8 millones de dólares (unos 2,9 millones de euros, al cambio de hoy) por parte de un acaudalado australiano, aunque ya había recibido ofertas de más de 10.000 interesados.

La joven se mostraba dispuesta a someterse, ante testigos, a una exploración médica que certificara la presencia de su himen intacto, y se mostró

sorprendida por el atractivo sexual de la virginidad. En una entrevista con la CNN, manifestó: "Es probable que algunos hombres busquen vírgenes porque las quieren exhibir como trofeos o porque buscan pureza", dijo. "Pero por qué están dispuestos a pagar tanto dinero por la virginidad, no lo entiendo".

Siguiendo su estela, en septiembre de 2008 una estudiante alemana, Alina Percea, ofreció su virgo por algo menos de 7.000 euros. Y la última en subirse al carro de la venta de su "primera vez" a cambio de dinero ha sido este verano Evelyn Dueñas. Lleva 7 años viviendo en España y cuenta que le surgió la idea al ver los anuncios que habían puesto otras jóvenes: "Me puse un día a buscar en internet y salió lo de las chicas que subastan su virginidad, y me dije: por qué no hacerlo yo".

Los requisitos que pide al interesado son: "Un certificado médico que muestre que se encuentra bien, el compromiso de que solo será una noche y que irá acompañada, que usaremos preservativo y que solo habrá penetración, y nada más. Caricias no", afirma Evelyn.

La razón que mueve a Evelyn, según explica, es tener que cuidar a una madre en un estado delicado de salud y, además, poder continuar sus estudios de medicina. La otra cara de la mone- ➔

17 años
es la edad a la que la mayoría de los españoles se estrena en el sexo

CADA VEZ MÁS PÚBLICO. La última tendencia es grabar la "primera vez" y colgar el vídeo en internet.

3 formas de debutar

La primera relación marca de por vida. La socióloga Laura Carpenter, autora del libro 'Pérdida de la virginidad, un retrato íntimo de las experiencias sexuales', propone que existen tres modos de debutar en la vida sexual:

1 'GIFTERS', U OBSEQUIADORES

Regalan su valioso don solo a su alma gemela, pero sus grandes expectativas suelen verse desilusionadas.

Luego cumplen con desgana, y hacia los 45 años sus deseos de experimentar con otras relaciones y prácticas es ya irreprimible.

2 'PROCESSORS'

La "primera vez" es el punto de partida de un largo aprendizaje. Les parece positiva, aunque no haya

sido muy satisfactoria. Así inician una sexualidad natural, sin prejuicios, como parte de su desarrollo biológico y personal.

3 ESTIGMATIZADOS

Se dejaron "pasar el arroz" y sufren la insoportable vergüenza de la virginidad. Prefieren entregarse a

cualquier experiencia, en prostibulos o con parejas a veces indeseables. Ya probada, su sexualidad sigue un rumbo incierto.

Interés común

Solo en Facebook en español, la búsqueda de interesados por la virginidad ofrece 379 grupos a los que asociarse, de *Aún conservo mi virginidad con orgullo*, con 254 miembros, a *La virginidad es una enfermedad, vacúnese*, con 158.

	Unidos por la virginidad Interés común 28 miembros
	Vacune contra la virginidad Interés común 18 miembros
	Movimiento contra la virginidad Interés común 11 miembros

PARA TODOS LOS GUSTOS. Tanto defensores como detractores de la "enterza" sexual han encontrado en la red su foro de expresión (y discusión).



DOBLE FILO. Una "comprobadora de virginidad" con su título, en Sudáfrica. Esas pruebas pretendían fomentar la abstinencia y paliar el contagio del HIV, pero la superstición de que el sexo con una virgen cura el sida ha incrementado la "demanda" de niñas.



REIVINDICACIÓN. La Federación Nacional de Mujeres Indias se manifestó el pasado julio contra los tests de virginidad que la Administración practicó a 151 novias de una boda múltiple.

SOCIOLOGÍA

13%

de las primeras experiencias ocurren sin condón, y cada vez más gente toma Viagra por miedo a no dar la talla

← da son los grupos sociales que llevan la virginidad como bandera. Vírgenes, que no castas. "Con excesiva frecuencia se cae en una moral farisaica, como está sucediendo en determinados grupos de jóvenes estadounidenses, que siguen 'incólumes' porque mantienen intacto el himen, pero practican todo tipo de relaciones sexuales a excepción del coito vaginal", señala la psicóloga Carmen Bermejo Romero.

Cuando la abstinencia se reduce a la no fornicación, los resultados son desastrosos. Investigadores de las Universidades de Yale y Columbia detectaron que las probabilidades de contraer una enfermedad de transmisión sexual (ETS) son las mismas, ya que esas personas suelen recurrir al sexo oral y anal, y apenas usan preservativos. Mientras tanto, en la ciudad China de Wuhan, las Autoridades cobran a quien desflora

a una mujer antes del matrimonio. La medida está pensada para disuadir a la población de entregarse a la lujuria.

OPERACIÓN RETORNO

Haber perdido la virginidad tampoco es obstáculo en estos tiempos para poder volver a lucir como una doncella. Basta con pasar por el quirófano para falsificar el himen a golpe de bisturí. Según la cirujana estética María José Barba, una de las pioneras en España en himenoplastia o cirugía de reconstrucción del himen, el 80 por ciento de sus pacientes son musulmanas y gitanas de 19 a 25 años con una motivación religiosa y cultural. En Europa viven unos 20 millones de musulmanes y, aunque la mayor parte se ha integrado en los cánones occidentales, la virginidad hasta el matrimonio no deja de ser un precepto inamovible. Otro 15%

de la clientela son prostitutas de lujo que han encontrado en esta operación un nuevo nicho para su negocio. Solo un cinco por ciento recurre a la cirugía como un juego erótico más en una nueva relación, o para satisfacer alguna fantasía sexual de su pareja.

Tres perfiles muy diferentes y tres modos distintos de entender (o más bien acatar) la sexualidad femenina. Tantos como los motivos que alega el hombre para sostener el mito de la virginidad: "Religioso o étnico, sentimiento de posesión o morbo", según explica la doctora Barba.

Los cirujanos están divididos. Algunos lo consideran una injuria contra la libertad femenina y su integridad física. "Frente a cirugías de restauración de clítoris, que implican un resarcimiento, la himenoplastia es el acatamiento de un legado vergonzoso", denuncian las organizaciones feministas. La doctora Barba aduce que: "Siendo cierto lo anterior, está en juego la vida de sus pacientes, que a menudo son golpeadas, maltratadas e incluso asesinadas por haber mantenido una relación". Unos y otros reclaman un debate valiente.

En Bélgica, las mujeres reciben ayudas públicas para zurcir su himen mediante cirugía gracias a alguna triquiñuela legal que permite el reembolso si el médico registra la operación como una reconstrucción vaginal postparto. Se hace en secreto y procurando el anonimato. España no dispone de estadísticas fiables del número de himenoplastias, pero en la Comunidad de Madrid supera las 600 cada año.

En algunos países del Caribe, como República Dominicana, donde el 44 por ciento de las niñas de 11 años ya ha mantenido relaciones sexuales, según el Instituto de Sexología de la Universidad Autónoma de Santo Domingo, estas operaciones son clandestinas, sin control ni rigor profesional.

Mientras, el mito de la virginidad sigue cotizando tan alto que en estados como Países Bajos y Alemania hay que rendir cuentas al fisco. Recientemente, a una joven alemana que subastó su virginidad, Hacienda le reclamó la mitad de sus ganancias, al equipararlo con la prostitución, una práctica por la



RAFAELLA FICO. Era modelo y concursante del *Gran Hermano* italiano. Con 20 años saltó a la fama porque decidió hacer negocio con su "primera vez" y abrió una subasta en la que esperaba ganar un millón de euros. Los iba a emplear en comprarse una casa en Roma y costearse los estudios de interpretación. Nunca hizo público si llegó a cerrar el trato.

16%

de la población española es virgen

El signo de virgo

La himenoplastia es una técnica quirúrgica que reconstruye el himen roto y devuelve la virginidad. Se practica bajo anestesia local, dura alrededor de un cuarto de hora y tiene un precio de aproximadamente 2.000 euros



1 TESTIGO DE CARGO. La membrana que cubre la entrada a la vagina es elástica y fibrosa. Su ruptura causa un ligero sangrado.



2 MANOS A LA OBRA. Se suturan los pequeños restos de himen que hayan quedado, de forma que se vuelva a sangrar en el coito.



3 COMO NUEVO. Se deja un pequeño orificio que permita la salida de fluidos corporales. Los puntos se reabsorben en poco tiempo.



La ceremonia nupcial de los romanes rusos incluye un test de "pureza" para la novia.



Boda musulmana en Jordania. La virginidad (de ella) es condición indispensable.



Baile de las Cañas: el rey Mswati III de Suazilandia puede elegir esposa entre miles de chicas vírgenes.

¡Que sangre bien!

Es el ruego de las pacientes de una himenoplastia y el pivote que soporta la cultura de la virginidad. "Mentalmente, el hombre tiene muy asociado el sangrado con la pérdida de virginidad. No hay más que ver el rito gitano. Pero a veces es

casi imperceptible o nulo. Como en el llamado 'himen complaciente': la membrana tiene elasticidad suficiente para permitir una penetración sin desgarrar", según la psicóloga y sexóloga Carmen Bermejo Romero. "Por otra parte", insiste, "algunos

acaban siendo cazadores cazados. La himenoplastia se practica con más frecuencia, y en internet se vende por menos de 30 euros un himen artificial que se coloca antes de la relación sexual. Ya iniciada, exuda un líquido parecido a la sangre.

SOCIOLOGÍA

16 años es la edad a la que se inician las mujeres de Ceuta y Melilla

← las como trofeo, en una expresión de poder? La psicóloga y sexóloga Carmen Bermejo Romero expresa su opinión al respecto: "Cuando la mujer no ha tenido relaciones anteriormente, él suele notar 'un obstáculo' a vencer en el momento de la penetración, pero fundamentalmente es un matiz egoísta, el hecho de 'ser el primero'".

Si se trata de un hombre con convicciones religiosas muy arraigadas (musulmán, católico practicante, etc.), le atrae considerar que se encuentra con una mujer coherente con sus creencias espirituales. La psicóloga recuerda que las comunidades primitivas recurrieron a la virginidad para evitar la arraigada costumbre del incesto: "Posteriormente, sirvió para asegurarse de que las herencias iban a parar

a los descendientes legítimos.

El cristianismo la consagró como algo imprescindible para la mujer, al vincular las relaciones sexuales fundamentalmente al ámbito del matrimonio y al hecho de procrear", comenta la experta. Hoy, la virginidad como objeto de trueque es una idea arcaica que prevalece sencillamente porque: "Vivimos en una sociedad de oferta y demanda. Tengamos en cuenta que, según las encuestas, el 79,11% de la población femenina ha perdido la virginidad antes de los 25 años, y hay muchos que todavía confunden valor con precio", explica.

Estos días, Suazilandia, el país africano más azotado por el virus del sida, celebra su tradicional Baile de las Cañas. Allí se reúnen cada año decenas

de miles de vírgenes, niñas y adolescentes, que compiten semidesnudas por ocupar un lugar en el harén de su rey, el poderoso Mswati III. Este hombre ha determinado marcar las nalgas de las personas infectadas por el VIH y exige votos de virginidad a las alumnas de los colegios más prestigiosos del país, obligándoles a llevar un llamativo distintivo que las identifica como doncellas.

La pena que se impone por tener la osadía de cortejar a una de estas jóvenes asciende a 1.300 emalangeni (casi un diez por ciento de su renta anual), o una cabeza de ganado. La controvertida reverencia al himen es así, de nuevo, una simple cuestión monetaria. ■

Marian Benito

www.elle.es

ELLE TE REGALA máscara DE PESTAÑAS ESTÉE LAUDER

Todo por sólo **3,50 €**

ELEVA AL MÁXIMO LAS PESTAÑAS
APORTA VOLUMEN SIN PESO

+ SESIÓN DE MAQUILLAJE GRATIS + ESPECIAL ACCESORIOS
+ TARJETAS 20% DESCUENTO + ELLEDECO + GUÍA CHIC + HOTELES DE CIUDAD

ELLE TAMBIÉN EN FORMATO POCKET POR 1,90 €. NO INCLUYE REGALOS

HISTORIAS a la carta

Hemos abierto la correspondencia de diez personajes célebres, para descubrir sus **ÍNTIMOS SECRETOS**: Desde la ternura de Al Capone al amor platónico que se profesaban Hemingway y Marlene Dietrich

Por Vicente Fernández

La correspondencia es algo privado. Pero cuando pasa el tiempo, las misivas y los mensajes pueden ser una valiosa fuente de conocimiento. A veces, porque permiten descubrir las costumbres del pasado.

En el Museo de Alejandría se conserva, por ejemplo, un mensaje del año tercero de nuestra era, escrito en un papiro, que revela que las bromas sexuales ya eran habituales en la Antigüedad: "Declaran Apión y Epimas a Epafrodito, el queridísimo, que si nos permites sodomizarte, tú también lo pasarás bien y no te zurraremos", se lee en el curioso documento.

Otras cartas más recientes, de autores conocidos, permiten descubrir detalles insólitos sobre sus vidas. Hemos escogido diez. Desde una de las más divertidas jamás escritas (obra de Groucho Marx), hasta la más terrorífica (enviada por Jack el Destripador).

El cómico y sus hermanos se salieron con la suya, y un juez les permitió usar el nombre de la ciudad africana en el título de su película.

1. La ironía de Groucho Marx

HUMOR

Destinatarios: Jack y Harry Warner, los dueños de la Warner Bros.

Fecha: 1946.

Contexto: El humorista se mofaba de los productores, que querían demandarle por usar el título de *Casablanca* en su nueva película.

Queridos Warner Brothers. Al parecer hay más de una forma de conquistar una ciudad y de mantenerla bajo el dominio propio. Por ejemplo, hasta el momento en que pensamos en hacer

Una noche en *Casablanca*, no tenía ni idea de que dicha ciudad perteneciera exclusivamente a ustedes. Sin embargo, pocos días después de anunciar nuestra película recibimos su largo y ominoso documento legal en el que se nos conminaba a no utilizar el nombre de *Casablanca*.

Parece ser que en 1471 Ferdinand Balboa Warner, su tatarabuelo, al buscar un atajo hasta la ciudad de Burbank, se tropezó con las costas de África y, levantando su bastón, las denominó *Casablanca*.

Sencillamente, no comprendo su actitud. Aun cuando pensaran en la reposición de su película, estoy completamente seguro de que el aficionado medio al cine aprendería oportunamente a distinguir entre Ingrid Bergman y Harpo Marx. No sé si yo podría, pero desde luego me gustaría intentarlo.



2. Charlotte Brontë, mendiga de cariño

Monsieur, los pobres no necesitan mucho para sostenerse. Piden solamente las migas que caen de la mesa de los ricos. Pero si se les niegan, mueren de hambre. Nadie, ni yo, necesita mucho afecto de aquellos a quienes ama.

No sabría qué hacer con una amistad completa, no estoy acostumbrada a ella. Pero usted me demostró interés cuando era su alumna en

Bruse-las, y me mantengo aferrada a esa atención como lo haría a la misma vida.

AMOR

Destinatario: Su antiguo profesor Constantin Heger.

Fecha: 1845.

Contexto: La futura novelista se enamoró de este hombre casado y se inspiró en su romance para escribir su primera obra, *El profesor*.

3. Los besos de Lewis Carroll

TERNURA

Destinatario. Gertrude Chataway.
Fecha. 1876.
Contexto. Fue otra de las jovencísimas musas del controvertido escritor, que se inspiró en ella para crear a la protagonista de su obra *La caza del carabón*.

Mi muy querida Gertrude: Usted estará apesadumbrada al oír la extraña enfermedad que tengo desde que se fue. Mandé buscar al doctor y le dije: "Deme una medicina, porque me siento cansado". Él me replicó: "¡Estupideces! Usted solo necesita dormir".

"No es esa clase de agotamiento. Mi rostro trasunta cansancio", dije. A lo que él añadió: "¡Oh!, es su nariz

la que está cansada". "No, no es la nariz. Quizá sea el pelo", reflexioné. Entonces, el doctor mostró su desconcierto: "Ahora sí entiendo: usted estuvo peinando el pianoforte."

"No", dije, "no lo he hecho, y no es exactamente el pelo: más bien entre la nariz y el mentón." Entonces él, muy serio, preguntó: "¿Ha estado usted caminando mucho con la barbilla?" "No", respondí. "Bien", reflexionó él, "esto me despista mucho".

"¿Usted cree que el problema estará en los labios?", preguntó. "Por supuesto", dije. "¿Qué es, exactamente?" "Yo creo que ha estado dando demasiados besos...", concluyó.



Cautivado por la infancia, Carroll se planteó escribir manuales para construir juguetes.

"Bueno", recordé, "le di un beso a una amiga". "Piense", dijo él, "¿está seguro de que solo fue uno?" Yo añadí: "Quizá hayan sido once". Entonces, el doctor me ordenó: "No debe darle ni uno más hasta que sus labios se hayan recuperado". "Pero ¿qué hago?", le dije, "¡Le debo ciento ochenta y dos besos más!"

El médico se emocionó tanto que las lágrimas corrían por sus mejillas, y me ordenó: "Mándeselos en una caja". Yo tenía una que compré en Dover, pensando que podría regalarla. Así que los empaqueté con cuidado. Dígame si le llegan bien o si alguno se pierde en el camino.

4. Simone de Beauvoir y el sexo

CUERNOS

Destinatario: Su pareja sentimental, Jean-Paul Sartre.
Fecha: 1937.
Contexto: La pareja tenía un pacto por el cual se permitían otras relaciones. Aquí, ella relata el inicio de su romance con Jacques-Laurent Bost, un intelectual ocho años más joven.

Querido pequeño ser:

Quiero contarle algo placentero e inesperado que me pasó: hace tres días me acosté con el pequeño Bost. Naturalmente, fui yo quien lo propuso; el deseo era de ambos y durante el día manteníamos serias conversaciones, mientras que las noches se hacían intolerablemente pesadas. Una noche lluviosa, en una granja, estábamos tumbados de espaldas, a diez centímetros el uno del otro, y nos estuvimos observando más de una hora. Al final, me puse a reír tontamente mirándole, y él me preguntó: "¿De qué se ríe?"

Y le contesté: "Me estaba preguntando qué cara pondría si le propusiera acostarse conmigo". Y replicó: "Yo estaba pensando que usted creía que tenía ganas de besarla y no me atrevía".

Remoloneamos aún un cuarto de hora más antes de que se atreviera a besarme. Le sorprendió muchísimo que le dijera que siempre había sentido ternura por él, y anoche acabó por confesarme que hacía tiempo que me amaba. Le he tomado mucho cariño. Estamos pasando unos días idílicos y unas noches apasionadas. Me parece una cosa preciosa e intensa, pero es leve y tiene un lugar muy determinado en mi vida: la feliz consecuencia de una relación que siempre me había sido grata. Hasta la vista, querido pequeño ser; el sábado estaré en el andén. Tengo ganas de pasar unas interminables semanas a solas contigo. Te besa tiernamente tu Castor.

Simone de Beauvoir mantuvo una relación de cuatro años con Bost.

5. Jack el Destripador, desde el infierno



HORROR

Destinatario: El detective de Scotland Yard George Lusk.
Fecha: 1888.

Contexto: Fue la segunda de las supuestas cartas del famoso asesino. Los historiadores creen que fue la única escrita por el auténtico criminal, y que el resto fueron obras de imitadores.

Traducción. Desde el infierno. Señor Lusk, le adjunto la mitad de un riñón que tomé de una mujer y que he conservado para usted. La otra parte la freí y me la comí; estaba muy rica. Puedo enviarle el cuchillo ensangrentado con que se extrajo, si espera un poco. Firmado: Atrápeme cuando pueda, señor Lusk.

From hell
Mr Lusk
Sir I send you half the
kidney I took from one woman
preserved it for you tother piece
fried and ate it was very nice I
may send you the bloody knife that
took it out if you only want a whet
stone
Signed
Catch me when
you can
Jack the Ripper

6. El descaro de John Dillinger

CÍNICA

Destinatario: El magnate de la industria del automóvil Henry Ford.

Fecha: 1930.

Contexto: Al industrial le hizo tanta gracia este mensaje del famoso gánster que lo envió a la prensa para que lo publicasen.

*Mr. Ford,
Permítame que
le felicite. Fabrica
usted los mejores
coches para huir
de la poli tras
un atraco.*

"Dillinger (en la foto) me ha hecho la mejor publicidad del mundo", comentó Ford sobre la carta del delincuente.



7. De Ernest Hemingway a Marlene

Te estás poniendo tan hermosa que tendrán que sacar fotografías de tu pasaporte de 2,7 metros. ¿Qué es lo que realmente quieres hacer en tu vida? ¿Romper el corazón de todos por una moneda de diez centavos? Siempre podrías romper el mío por una de cinco centavos, y yo pondría la moneda.

SEDUCCIÓN

Fecha: 1947.

Contexto: El escritor y la actriz se conocieron en 1934, e iniciaron una relación que duró hasta 1950. De ella queda un conjunto de treinta cartas en las que se llaman cariñosamente "hija" y "papá".

LA RESPUESTA DE MARLENE DIETRICH A ERNEST.

Amado Papá, ya es hora de que te diga que pienso en ti constantemente.

Leo tus cartas una y otra vez, y hablo de ti con algunos hombres selectos. He cambiado tu foto a mi alcoba y la mayoría de las veces que la observo me siento bastante impotente.



Las biografías aseguran que el novelista y la estrella no llegaron a consumar su amor carnalmente.

8. Cuando a Al Capone le remordió la conciencia



PATERNAL

Destinatario: Su hijo Sonny.

Fecha: 1947

Contexto: El gánster escribió esta misiva poco antes de su muerte. Había sido excarcelado del penal de Alcatraz debido a los estragos que causó la sífilis en su salud.

"Mi querido Sonny, cuando leas esta carta ya no estaré cerca de ti para rodearte con mi afecto. No te pido más que una cosa: olvida lo que fue Al Capone y recuérdame sólo como a un padre que te ha adorado y nunca ha querido otra cosa que tu bien. Sé que te dejo una pesada herencia: mi nombre. Pero tú considerarás tu deber de hijo imponer el respeto más absoluto a mi memoria. Sé trabajador y protégeme a tu madre: ahora, ella no tiene a nadie más que a ti. Sé aquel hijo que yo no he sabido ser y, sobre todo, el hombre que yo habría debido ser."

9. La ludopatía de Fiodor Dostoievski

Hamburg, 24 de mayo de 1867.

Ania, esposa mía, perdóname y no me llames canalla. He cometido un crimen: lo perdí todo; todo lo que me enviaste, todo, hasta el último kreuzer. Ayer lo recibí y ayer mismo lo perdí. Ania, ¿cómo voy a poder mirarte ahora?

¿Qué vas a decir de mí? Una sola cosa me horroriza: qué vas a decir, qué vas a pensar de mí. Solo tu opinión me asusta. ¿Podrás respetarme todavía? ¿Vas a seguir haciéndolo? ¿Qué es el amor cuando no hay respeto! El juego es lo que siempre ha perturbado nuestro matrimonio. Ah, amiga mía, no me culpes definitivamente. Odio el juego, no solamente ahora, ayer también, anteayer también lo maldije; cuando recibí ayer el dinero y cambié la letra, fui con la idea de desquitarme aunque fuera un poco, de aumentar aunque solo fuera mínimamente nuestros recursos. Tenía tanta confianza en ganar algo... Al principio perdí muy poco, pero cuando comencé a perder de verdad, sentí deseos de resarcir lo apostado y cuando perdí aún más,

ya fue forzoso seguir jugando para recuperar aunque solo fuera el dinero necesario para mi partida, pero también eso lo perdí. Ania, no te pido que te apiades de mí, preferiría que fueras imparcial, pero tengo mucho miedo a tu juicio. Por mí no tengo miedo. Al contrario: ahora, después de esta lección, de repente me he sentido perfectamente tranquilo respecto de mi futuro. De hoy en adelante voy a trabajar, voy a trabajar y voy a demostrar de qué soy capaz. Ignoro cómo se presenten las circunstancias en adelante, pero ahora Katkov no rehusará. En adelante, todo dependerá de los méritos de mi trabajo. Si es bueno, habrá dinero. Oh, si solo se tratara de mí, ni siquiera pensaría en todo esto, me reiría y me marcharía. Pero tú no dejarás de emitir tu juicio sobre lo que he hecho, y esto es lo que me preocupa y me atormenta. Ania, si sólo pudiera conservar tu amor... En nuestras circunstancias, ya de por sí difíciles, he gastado en este viaje a Hamburg más de mil francos; es decir, alrededor de 350 rublos. ¡Es un crimen!



VERGÜENZA

Destinataria: Su esposa, Anna Grigorievna.

Fecha: 1867.

Contexto: El autor de *Crimen y castigo* fue un jugador empedernido. Su casa y las joyas de su esposa fueron embargadas para pagar sus deudas.

Es irremediable: cuanto más pretendemos callar, más probable es que no podamos hacerlo y terminemos diciendo algo de lo cual nos arrepentimos

QUIEN TIENE BOCA...

¿QUÉ NOS HACE HABLAR DE MÁS?

Los pensamientos reiterados se fijan en el inconsciente y provocan patrones de comportamiento que son casi involuntarios. En una investigación, Daniel Wegner descubrió que los pensamientos que se quieren borrar de la mente vuelven después de un minuto. Otro estudio, del Instituto alemán Max Planck, detectó que el ser humano toma sus decisiones unos instantes

antes de que sea consciente. El cerebro codifica una elección en el área prefrontal y el córtex parietal hasta diez segundos antes. Esto no significa que la decisión se tome al azar, sino que se aprovecha la información almacenada en el cerebro en cuanto a gustos, hábitos, intereses o experiencias. Y esa información, a veces, nos hace decir lo que estaría mejor callado.



El rey Juan Carlos y su inolvidable exhortación al venezolano Chávez.

¿PERO POR QUÉ NO TE CALLAS?

- **Federico Trillo:** En marzo de 1997, el por entonces presidente del Congreso inauguró los lapsus linguae con su célebre: "¡Manda huevos!"
- **José María Aznar:** También tuvo su momento cuando, al terminar un discurso en el Parlamento Europeo, exclamó: "¡Vaya coñazo que he soltado!"
- **Mariano Rajoy:** Una discusión con el socialista José Barranco provocó que el por entonces ministro de Interior dijera por lo bajo: "A tomar por culo."
- **Nicolás Sarkozy:** "Puede que este hombre no sea muy inteligente", dijo el presidente francés refiriéndose a Zapatero en una reunión con diputados.

EL LAPUS de Trillo hizo reír porque no iba dirigido a nadie.

→ El cerebro gasta la misma cantidad de energía haciendo algo que inhibiéndose de realizarlo

→ "El impulso progresa a un querer; el simple querer, a deseo; el deseo, a un anhelo incontrolable", escribió Edgar Allan Poe en 'El demonio de la perversidad'



EN BOCA CERRADA no entran moscas, dice el refranero español refiriéndose a la ventaja de guardar silencio.



La mejor forma de salir después de haber metido la pata es con humor.

'METEDURA DE PATA' EN CUATRO ACTOS

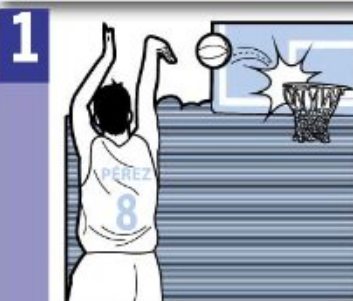
- El individuo se esfuerza por esquivar un determinado pensamiento (por ejemplo, una fantasía sexual inapropiada) y trata de distraerlo desviando su atención a otras cosas.
- Su mente inconsciente persigue sin tregua ese pensamiento no deseado.
- La mente consciente queda vulnerable, y más aún si el individuo se deja abatir por otras cargas mentales o situaciones de estrés.
- El inconsciente toma entonces el control y el pensamiento no deseado, que estaba latente, sale a relucir.

PAUTAS PARA MANTENER A RAYA NUESTRA LENGUA

- Tratar de controlar los nervios, que son paralizantes y nos bloquean, si bien las terapias de relajación no han probado aún dar buen resultado.
- Dejar que los pensamientos positivos ganen a los negativos al escuchar al otro.
- Intentar equilibrar las pasiones, sin eludirlas.
- La probabilidad de no cometer error aumenta cuando practicamos aquello que sí queremos decir.

LAS SITUACIONES MÁS HABITUALES

EN LAS QUE NOS TRAICIONAMOS



1 EL PEOR 'SWING'. Se ha estudiado en los golfistas y jugadores de baloncesto. Cuando juegan bajo presión, cometen justo aquel error que saben que deben evitar. Por ejemplo, el fallo en el tiro de personales.



2 PREJUICIOS. Cuanto más nos preocupamos por evitar estereotipos, como actitudes racistas, antes se manifiestan.



3 'NO SE ME CAERÁ'. Si el niño teme derramar el agua ante la presencia de su madre, el tropiezo está garantizado.



4 'NO GRITES MÁS'. El cerebro estresado recurre al hábito, por más que el individuo haya decidido que no volverá a pasar.



5 MENTE EN BLANCO. Tratar de reprimir una imagen desagradable incrementa las posibilidades de que esta vuelva.

Cazadores de tendencias

Coordinación: Ana Pérez

(motor)

2. CARCASAS DE GARAJE

Un hangar, el box de un equipo de Fórmula 1, el vestuario de los Knicks y hasta una bodega. Los de la empresa británica Style Your Garage (style-your-garage.com) tienen decenas de diseños divertidos con los que maquear la puerta de tu garaje a partir de 39 €.



1

(joyería)

LA MUERTE NOS SIENTA TAN BIEN...

Un pájaro disecado como broche, o unas cabezas de ratón en la solapa. Lo último es la taxidermia aplicada a la joyería y la decoración.

Los de la foto son diseños de Julia de Ville (juliadeville.com).



3



(iconos)

KITTY CUMPLE 35. Nació el 1 de noviembre de 1974 en Japón, y está más de moda que nunca. Desde guitarras eléctricas a gadgets, pasando por ropa para todas las edades. Entre los objetos adornados con su imagen, en Quo nos quedamos con este pendrive de Mimoco.

(accesorios)

4. PIJAMA PARA 'GADGETS'

Si lo último en zapato de calle es calzarte unas slippers (zapatillas de andar por casa), lo último para "vestir" tus gadgets son fundas hechas con tela, como las de los pijamas de toda la vida (pijama.it).



(internet)

5. CIBER-CELEBRITIES

Internet ya es un medio más para hacerse famoso, y un blog de éxito, por ejemplo, es una plataforma ideal. Como el de Coco y Lola (cocoylola.com), dos nuevas cibercelebrities made in Spain.



(ocio)

6. BARES SECRE-TOS

Quedar a tomar copas en lugares a los que sólo puedes acceder si reservas en un teléfono móvil que tienen unos pocos; eso es lo último. En Barcelona, el *Speakeasy*, y en Madrid, *Funky Club*.

(moda)

VUELVE LA CAPA.

Es uno de los *must have* de esta temporada. Diseñadores desde Thierry Mugler hasta Givenchy mostraron una en la Semana de la Moda de París. La de la foto es de Walter Van Beirendonck.



8

(decoración)

MUEBLES INFLABLES

¿Quién dijo que las colchonetas son para el verano? Con la excusa de la crisis, empiezan a abundar soluciones decorativas de quita y pon, como este sofá inflable (lo hay hasta de tres plazas) de Blotfield (blotfield.com).

9

(libros)

EL MUNDO DE LOUIE

Una galería de seres imaginarios mitad humanos y mitad animales ha convertido a Travis Louie en artista de culto en EEUU. *Curiosities* (amazon.com) es su primer libro.



(tecnología)

10. MENSAJES AUTODESTRUCTIBLES.

Es la última solución de seguridad informática. La Universidad de Washington ha ideado un sistema llamado *Vanish* que crea documentos, emails y posts con fecha de caducidad.

GRABAR O MORIR

Los zombis más realistas vuelven a la vida y se enfrentan a los GEOS en el falso documental 'REC 2'

Hace dos años, Jaime Balagueró y Paco Plaza demostraron con *REC* que una película española de zombis podía arrasar en todo el mundo. La cinta recaudó ocho millones de euros en nuestro país, pero llegó a los 27 tras su éxito en lugares tan exóticos como Hong Kong y Tokio. Ahora, ambos cineastas regresan con la segunda parte.

Al igual que hicieron con el filme precedente, los dos directores mantienen el secreto en torno a la

trama y de las macabras sorpresas que depara. Solo han adelantado que, al igual que el original, *REC 2* será un falso documental sobre una epidemia zombi, filmado con cámara digital siguiendo unos postulados parecidos a los del cine Dogma. La diferencia reside en que, si en el primer filme eran las cámaras de un equipo de telelas que guiaban al espectador en su descenso al horror, aquí son las que usan los GEOS para grabar su intervención en la zona infectada.



GORE REALISTA. La oscura fotografía del filme busca transmitir en todo momento sensación de veracidad.

PL
US

cine

Vicente Fernández

estrenos



Shutter Island

Director: Martin Scorsese. **Interprete:** Leonardo DiCaprio. **Estreno:** 18 de octubre.

Scorsese sigue fiel al cine policíaco. Tras sus espléndidos retratos sobre la vida cotidiana de la mafia,

el cineasta regresa ahora con un relato de corte más clásico. DiCaprio encarna a un detective que sigue los pasos de una peligrosa psicópata fugada de un sanatorio mental.



Petit indi

Director: Marc Recha. **Interprete:** Sergi López. **Estreno:** 4 de octubre.

Recha es uno de los cineastas más delicados e inclassificables de nuestro cine. Y lo demuestra

de nuevo con esta historia de un muchacho que solo se comunica con los animales y que concibe un delirante plan para rescatar a su madre, presa en Marruecos por un delito de drogas.



Sheri

Director: Stephen Frears. **Interprete:** Michelle Pfeiffer. **Estreno:** 18 de octubre.

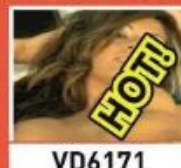
El director de *Las amistades peligrosas* y *La reina* firma esta adaptación de una novela de Colette

(la autora de *Gigi*), sobre el romance entre una mujer madura y un joven bohemio. El cineasta define el filme como una tragedia recitada en voz baja y con sentido de la ironía.

SIN
SUSCRIPCIÓN

TODO PARA TU MÓVIL 7997

HOT VIDEOS



VD6171

Dos chicas muy cachondas	VD6172
Rubie impactante en la ducha	VD6173
Colegiala traviesa	VD6174
Fantasma en la playa	VD6175
Doble ración de leche	VD6176
Aneconde al ataque	VD6177

¿QUIERES VERLA DE FRENTE?
¡ENTONCES MANDA FD6396 AL 7997!

RELOJES!

¡Lleva la hora con estilo en tu teléfono móvil!



NUEVO!

¡TEN SIEMPRE TU BATERÍA A TOPE CON GASOLINA!



¡LOS NUEVOS SALVAPANTALLAS INTELIGENTES INDICAN, COMO EN TU COCHE, CUANDO ES MOMENTO PARA UNA RECARGA!

ENVIA FD6393 AL 7997*

DÍA Y NOCHE!

¡Haz que tu pantalla cambie de acuerdo al momento del día!



VISTO
EN TV!

SALVAPANTALLAS INTELIGENTES!

¡Estos logos interactivos te dirán cuándo es hora de recargar la batería de tu móvil!



¿COMO
PEDIR?

1. Envía el código de tu pedido al 7997
Ej. JG7049 al 7997

2. Haz click en el link

3. Recibe y disfruta tu producto!

Servicios para mayores de 16 años. Válido para móviles compatibles, consultar manual. Coste del SMS 1.50€ + IVA. Requiere cinco SMS de información comercial. Cancelar infoSMS: STOPSMS. ATN: 902222040 o info@arabes.com. Condiciones Generales y más información en www.jamibee.com. Los responsables de los ficheros son Jamibee y Grupo Hachette. El usuario otorga su consentimiento para que dicho número pueda ser utilizado posteriormente para el envío gratuito de información y otras ofertas relacionadas con sus servicios.

X-Ray Scanner © 2006 MobileActive Ltd.

powered by Arabes

VUELTA AL 'COOLE'

Un entorno lúdico y agradable que estimule a los niños a aprender. Es lo último en diseño y, sin duda, el mejor antídoto contra el fracaso escolar



LA GUARDE IKEA

No en balde, se llama Taka Tuka Land (la casa en el árbol de Pipi Calzaslargas). A esta guardería de Estocolmo se puede entrar trepando, y los niños duermen en una estancia que simula el interior del tronco de un manzano.



UNA ESCUELA DIFERENTE PARA HACER NIÑOS ÚNICOS

Asientos-ventana para ver el mundo y tubos rojos para perderse un rato. La escuela Ordrup en Gentofte (Dinamarca) ha sido creada por los arquitectos de Bosch & Fjord para "favorecer la enseñanza y el pensamiento creativo", dicen.



PUNTO DE ENCUENTRO

El instituto Panta Rhei de Anstelveen (Países Bajos), ha sido diseñado con espacios multifuncionales que impulsan la comunicación entre adolescentes, y de ellos con sus profesores.

Llegan las tecnoaulas

Antes del verano, el Gobierno español anunció un plan, el llamado *Escuela 2.0*, que permitiría que en el curso 2010-2011 cada niño de quinto de primaria tuviera un ordenador portátil gratis que podría utilizar hasta que acabase la ESO. De hecho, España está a la cola de Europa en el uso de tecnología en las escuelas. Por ejemplo, Portugal acaba de "vender" el *Classmate* de Intel, un *netbook*, por 50 € a todos los niños escolarizados, y se lo ha regalado a los que no tienen recursos. Este año se irán desvelando los detalles que conformarán nuestras tecnoaulas.



Cuando todos los niños tengan su portátil, será necesario que los profesores utilicen una pizarra digital como esta, la *eBeam* de FAIBO.



El *Classmate* de Intel está diseñado a medida (ergonómica) de los más pequeños, y es antigolpes.



DRAGONES Y PRINCESAS
El pasillo *Caleidoscopio* (arriba) y la sala del *Tesoro del dragón* (derecha) son algunas de las estancias del colegio Erika-Mann de Berlín creadas con el asesoramiento de niños.



NO DEDICAN SUS OBRAS

Hay escritores a quienes es imposible pedirles un autógrafo. A algunos porque huyen voluntariamente del brillo de la fama y del contacto con los fans. Como Thomas Pynchon, quien acaba de publicar una novela negra titulada *Vicio innato*.

Aficionado a mezclar las tramas de un *best seller* con juegos metalingüísticos de gran complejidad, Pynchon es un autor de culto que sabe jugar con sus fans. No permite que le saquen fotos, y cuando le han concedido algún premio ha enviado a recogerlo a otras personas que se hacían pasar por él. El novelista se ha

creado así un aura de misterio que le ha convertido en una figura muy atractiva para los lectores.

Un caso similar es el de Cormac McCarthy, autor de *La carretera*. Raramente concede entrevistas, no da conferencias y vive como un ermitaño.

Quien no sabemos si habría sido más accesible para sus admiradores es el sueco Stieg Larsson, cuya trilogía *Millennium* triunfa en las librerías de todo el mundo. El autor murió a los 50 años, de un infarto; sus obras se publicaron póstumamente y han logrado un éxito arrollador del que él no disfrutó.

ALBERT EDWARDS FOR LAG



CORMAC MCCARTHY. Hasta que cumplió los 60 años, el autor de *No es país para viejos* vivió en moteles y viajando en una destaralada camioneta.



THOMAS PYNCHON. La única foto pública de este novelista de culto fue tomada en 1957, y sus editores nunca le han visto en persona.



STIEG LARSSON. Trabajaba como periodista y escribía sus novelas por las noches, sin que lo supieran ni sus amigos ni su familia.

Quo Top

Estos son los tonos musicales para móvil más descargados del mes. Si los quieres:

Envía al 7050: **REAL** espacio **CÓDIGO DE LA CANCIÓN.** Ej.: **REAL LOBA**

1 PITBULL
I KNOW YOU WANT ME
Cód. **PITBULL**

2 BILLIE THE VISION & THE DANCERS
SUMMERCAT
Cód. **SUMMERCAT**

3 SHAKIRA
LOBA
Cód. **LOBA**

4 MACACO, MOVING
Cód. **MOVING**

5 CARLOS BAUTE/ MARTA SÁNCHEZ, COLGADO EN TUS MANOS
Cód. **MANOS**

+ MÚSICA enviando al 7050: **TONOS**
Coste SMS: 1,50 € + IVA.
Necesarios 3 SMS y navegación según operadora. Ver LOPD en www.7050.es



Un retrato de época

Autora: Gwen Raverat. **Género:** Memorias. **Editorial:** Siglo XXI. **Precio:** 19 €

La nieta de Charles Darwin describe su infancia en Cambridge. Un retrato agudo y emotivo de las excentricidades de sus parientes y de la Inglaterra victoriana. Un libro, según la autora, sin comienzo y final estrictos, para que el lector pueda sumergirse en él en cualquier punto.

PL US

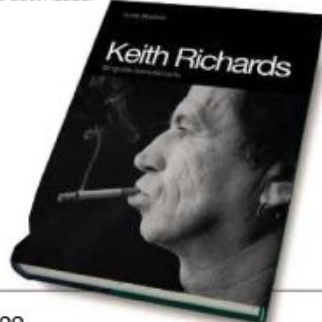
libros y discos

José Ramón Pardo

Keith Richards

Autor: Victor Bockris. **Género:** Biografía. **Editorial:** Global Rythm. **Precio:** 25 €

"Era el gran Lord Byron de nuestro siglo; un demente, un depravado; y era peligroso conocerle." Así describió el crítico Nick Kent al mítico guitarrista de los Rolling Stones. Ahora, la tumultuosa vida de este músico y personaje excepcional es desmenuzada en esta biografía no autorizada.



5ª EDICIÓN PREMIOS Emprendedores



Elige a los mejores y llévate un premio

Ejecutivo, Multinacional Española, Pyme, Emprendedor y Empresa destacada. ¿Cuáles han sido los mejores de 2009?

Vota a tu favorito.

Ejecutivo



Montserrat Maresch
(Ikea Ibérica)



Juan Pedro Hernández
(Presidente mundial de Braun)



Javier Rodríguez Zapatero
(Google España)

Empresa Destacada



Festina



Natura Bissé



Atrápalo

Pyme



Zinkia. Productora de Pocoyó



Arsys



Tecnoys (Scalextric)

Emprendedor



Zarin Dentzel
(Tuenti)



Kike Sarasola
(Room Mate)



Gustavo García Brusilovsky
(BuyVip)

Multinacional Española



Armand Basi



Repsol



BBVA



PARTICIPA Y GANA

Vota en la 5ª edición de los premios de la revista *Emprendedores* y llévate uno de estos 20 MPEGA BLU-SENS 2 GB con cámara de fotos 1,3 MP y radio FM.

VOTA EN:
www.emprendedores.es
ANTES DEL 9 DE OCTUBRE



PATROCINADO POR:



Il tradizionale
Limoncello di
Sorrento



**PL
US**

gadgets

EL MÁS PESADO

Precio: 949 € **Web:** www.asus.es

Sus 15,6 pulgadas no justifican que sea el único que pesa más de 2,5 kilos. Además, el Asus X50V no incorpora lector de DVD como otros más ligeros.

LOS PESOS PLUMA

Tienen entre 13 y 15 pulgadas, hasta 8 horas de autonomía y pesan menos de dos kilos. Los llaman **PORTÁTILES ULTRAFINOS** y ya son el nuevo objeto de deseo

MULTIMEDIA TOTAL

Precio: 799 €

Web: www.packardbell.es

Una pantalla Full HD (de 13 pulgadas), conexión HDMI y potente tarjeta gráfica, convierten al Packard Bell Butterfly S en la mejor opción para quienes utilicen el portátil para ver películas.

CONEXIÓN ÁGIL

Precio: 1.599 €

Web: www.toshiba.es

Un kilo escaso y con DVD incorporado. Esta maravilla es, además, el mejor conectado (tiene hasta 3G) pero su batería dura solo 4 horas.

PARA TODOS LOS BOLSILLOS

Precio: 640 € (Inspiron) / 1.689 € (Adamo) **Web:** www.dell.es

Los de Dell tienen dos ultrafinos. Uno menos cool, el Inspiron 14z, pero con la mejor relación calidad-precio del mercado; y otro, el Adamo (en la foto) mucho más caro y con acabados de lujo para los sibaritas.

DEL MONTÓN

Precio: 669 €

Web: www.airis.es

Ligero y con unidad DVD RW incorporada. Sin embargo, el Airis Exilis 200 solo goza de conexión WiFi, tiene 2.048 MB de RAM (la mayoría tiene 4 GB) y 320 GB de disco duro.

ESTILO PARA LLEVAR

Precio: 899 € **Web:** www.asus.es

Diseño estilizado disponible en negro y acero, el Asus UX30 tiene grandes prestaciones—está dotado con 500 GB de disco duro y 4 GB de RAM, WiFi Bluetooth—y solo pesa 1,6 kilogramos.

MODESTO, PERO ÚTIL

Precio: N. D. **Web:** www.mybyte.es

Aunque todavía no se ha desvelado, el precio del MyByte ULV1361 será previsiblemente barato. Es muy ligero (solo pesa 1,2 kilogramos), pero no lleva unidad de DVD alguna y su batería solo tiene una autonomía de dos horas.

REDONDO Y RECOMENDABLE

Precio: 849 € **Web:** www.acer.es

Aunque se excede algo del peso (2,4 kilogramos), el Acer Timeline AS4810TG de 13 pulgadas tiene DVD, todas las conexiones y su batería dura más de 8 horas.

VEO VISIONES

La dura vida de un coolhunter contada en primera persona por ANA PÉREZ.



Juan Palomo Sports

El pasado verano, los ayuntamientos detectaron que sus parques estaban más llenos que nunca de gente haciendo deporte al aire libre. El que yo frecuento se convertía en una autopista en hora punta a eso de las ocho, cuando baja el calor, como dicen en mi tierra. La explicación, aparte del buen tiempo, es que se supone que la crisis (culpable de todo últimamente) nos había obligado a echarnos a la calle para ahorrar la cuota del gimnasio. La llegada de los fríos invernales y la amenaza de la gripe A, que no hace recomendable meterse en una sala a sudar y después compartir duchas y vestuario (y virus), hace prever a los expertos que haya mucha gente que decida montarse su propia sala de entrenamiento en casa. Desempolvar los videos de Jane Fonda y Cindy Crawford parece poco probable en la era Wii. Precisamente, los de Nintendo han estrenado el nuevo Wii Fit Plus, que ahora permite hacer un seguimiento de la forma física del usuario y su peso a diario. También durante el mes de septiembre se ha presentado una avalancha de aparatos ferocitos: cintas de correr con pantalla LCD para ver la tele y conexión iPod, bicicletas para hacer spinning con entrenador personal tecnológico incluido, etc. Todas ellas, soluciones para los más pudientes.

Esta cinta, la Run Excite de Technogym (technogym.com) tiene una estación para iPod y entrada USB para poder reproducir música y videos en su pantalla táctil.



Los españoles ya pasamos más horas conectados a la red que viendo la televisión: 12,1 horas a la semana frente a una media de 11,7.

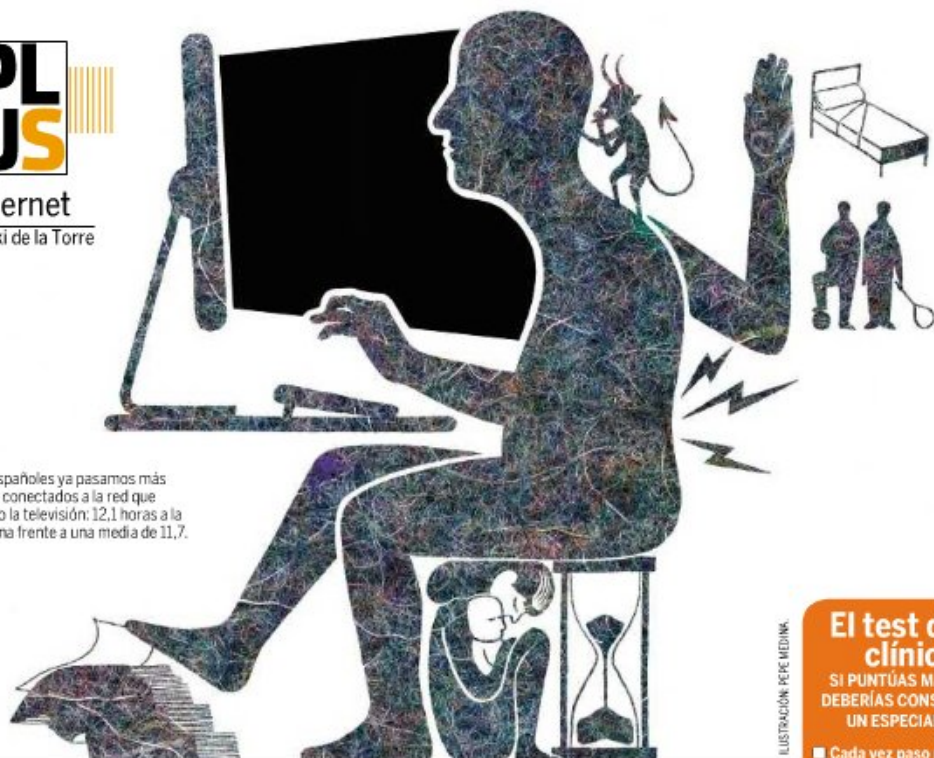


ILUSTRACIÓN: PEPE MEDINA.

El test de la clínica

**SI PUNTÚAS MÁS DE 5,
DEBERÍAS CONSULTAR A
UN ESPECIALISTA**

- Cada vez paso más tiempo conectado a internet o con *gadgets*.
- Hago intentos en vano de reducir la dedicación.
- Euforia exagerada cuando vuelvo a conectarme o comienzo a jugar.
- Siempre estoy deseando echarle más horas.
- Desatendiendo a mi familia y a mis amigos.
- Me siento inquieto cuando no estoy *online*.
- Estoy siendo deshonesto con los demás.
- Mi uso del PC me causa problemas en el trabajo o en los estudios.
- Me siento culpable, avergonzado, ansioso o deprimido por mi propia conducta al respecto.
- Mis patrones de sueño han cambiado últimamente.
- Cambios físicos, como ganar o perder peso, dolores de espalda o de cabeza, síndrome del túnel carpiano...
- Estoy dejando otras actividades que me gustan.

En Seattle, EEUU, ha abierto sus puertas la primera clínica para adictos a internet y las nuevas tecnologías. La terapia es jugar, pero en el mundo real

E-PROYECTO HOMBRE

Si tienes 14.500 \$ (unos 11.000 euros) y 45 días libres, estás salvado... si es que eres adicto. En esta clínica no han esperado a que se resolviera el debate sobre si existe una adicción específica a navegar por internet, chatear, mandar

SMS o participar en juegos en red. El nuevo *reStart Internet Addiction Recovery Program* (www.netaddictionrecovery.com) ataca un problema social nuevo con tácticas y terapias muy clásicas, aunque siempre adaptadas a cada caso –por ese precio, faltaría más–. Los terapeutas del centro, un paraíso de naturaleza y tranquilidad, dan una de cal y una de arena. Por una parte, tratan de calmar la ansiedad que este tipo de enfermos padece dando largos paseos e invitándolos a largas charlas con sus compañeros. Y por otro lado, les imponen jornadas enteras de multiaventura y juegos de habilidad mental entre todos, para que aprecien que las emociones y la excitación también están *offline*. “¿Compañeros?”, dirán

ellos. Sí, porque esa es otra de las carencias de quienes pasan 16 horas conectados a cualquier cacharro que pueda navegar: que no ven un ser humano ni locos (hay pacientes que no suelen ver a más de una persona de carne y hueso por semana). Así que se les obliga a colaborar, decidir entre varios, jugar en equipo y, en una palabra, a relacionarse. El equipo médico es de lo más completo: el director del Center for Internet Studies de Connecticut, varios especialistas en psicología clínica asociada a las nuevas tecnologías y, con cada vez más trabajo, un departamento de Tratamiento de la Adicción a la Pornografía y al Sexo. ¿Y a la salida? Pues hasta te instalan programas de vigilancia en tu PC para que no vuelvas a "pecar".



Esta vieja casa de campo es ahora la salvación para



Viena
Sí, sí
 ahora más
cool

Sin perder de vista su tradicional pasado, la nueva capital austriaca exhibe su pasión por el diseño, el arte y la buena vida.

Descúbrelo en Deviajes

ADEMÁS:

León

Valles remotos y una naturaleza que deja huella

Camboya

Templos de Angkor: éxtasis en la selva

París

Duerme en una auténtica vivienda parisina

Terceira

La isla más alegre de las Azores

La Rioja

Otras formas de disfrutar del vino



Ya en tu kiosco

Entra en www.deviajes.es y cuéntanos tus viajes



barcelona
world race

3 EN 1

Llegan los triciclos con motor. Ahora, más pequeños y con nuevas tecnologías

Dos de ellos ya pueden comprarse –el Piaggio MP3 Hybrid y el BRP Can Am Spyder–, y el resto anda ultimando detalles para intentar llegar a la cadena de producción. A caballo entre un coche y una moto, pretenden ser una solución a la congestión del tráfico

urbano. Entre las bazas para conseguirlo está su apuesta por nuevos sistemas de propulsión, bajas emisiones y su reducido tamaño. Si quieres conducir uno, revisa que tu licencia –y tu habilidad– para conducir motos esté vigente, porque de nada te servirá la de coches.



Can Am Spyder SE5

YA DISPONIBLE. Su precio, a partir de 18.669 euros. Una cilindrada de 998 cc., 106 CV y una aceleración de 4,5 seg son sus señas de identidad.



Naro

EN FASE DE PROTOTIPO. Se desarrolló para 4 ruedas, pero Prodrive, su constructor, estudia dejarlo en 3. Hasta 100 km/h y usa hidrógeno.



Peugeot RD Concept

EN FASE DE PROTOTIPO. Diseño del colombiano Arturo Torres para Peugeot, gracias a un eje central puede variar su longitud total.



Scarab

EN FASE DE PROTOTIPO. Es como un kit de montaje, con módulos que se pueden intercambiar. La mayoría de piezas está construida con compuestos de carbono. Cuenta con radar a bordo.



Clever

EN FASE DE PROTOTIPO. Su proyecto está financiado por la Comisión Europea, y en principio cuenta con un motor impulsado por gas natural. Tiene dos asientos, uno detrás de otro, y mide menos de 1 m de ancho.



Peugeot Hymotion 3

EN FASE DE PROTOTIPO. Con un motor eléctrico para mover las ruedas delanteras y uno de combustión interna para la trasera, desarrolla 29 CV y consume 2 litros a los 100.



PIAGGIO MP3 HYBRID

YA DISPONIBLE. Combina un motor eléctrico con otro de gasolina. Cuesta 9.299 euros y ofrece tres tipos de conducción. Con el primero, el motor de gasolina ayuda al eléctrico a

obtener un 80% más de potencia en situaciones complicadas; en el segundo, el motor de gasolina carga las baterías; y en el tercero, es solo la batería de ión-litio la que suministra energía.

FASHION CAR VICTIM

Si todavía te gustan los alerones pronunciados, presta atención a lo que dicen los gurús de la estética del automóvil. Martin Smith, jefe de Diseño de Ford Europa, y Claudio Santos, jefe de Producto de la línea de personalización 'Individual' de Ford, son dos de ellos



1 MOTIVACIONES DE COMPRA
Las opiniones de los internautas influyen en la compra, y según ellos, importa la personalización. La línea Individual de Ford permite 270 combinaciones distintas.

PLUS motor

Guardarraíles mullidos

En Elche, Industrias del Neumático ha empezado a instalar quitamiedos recubiertos de neumáticos reciclados.



134 QUO



3

CAJAS DE CAMBIO

Las transmisiones manuales pierden fuelle frente a las automáticas de doble embrague, como la PowerShift de Ford, porque optimizan la gestión del cambio con consumos más ajustados.

4

COLORES

Tradicionalmente, se basan en las tonalidades de las pasarelas de moda de los dos años anteriores. Ahora, en los coches pequeños tonos tipo flúor, y grises azulados en los grandes.

2

CARROCERÍAS

En España, el crecimiento vendrá de la mano de las cinco puertas y de segmentos poco tradicionales, como el del S-Max. En Europa seguirán creciendo los coches de corte familiar.

5

ACABADOS

Se siguen asociando los cromados con el lujo. Se utilizarán de forma comedida, para evitar caer en su vulgarización.

6

TAPICERÍAS

La personalización cobrará fuerza por la posibilidad que tiene de crear un vínculo personal con el automóvil. En el interior, asientos de cuero con piel en diferentes tonos y combinaciones.



MOTORES

Con el fin de reducir consumos y niveles de contaminación, los coches montarán motores de no mucha cilindrada, pero con turbo.

Apto para fuera del circuito

Es el 911 más deportivo, homologado para uso en carretera, y pone las bases para el GT3 de competición. A simple vista, lo distinguirás por el alerón de fibra de

carbono con soportes de aluminio y la doble salida del escape en titanio. Si te interesa, tendrás que preparar 161.400 euros y esperar hasta que se comercialice en 2010.

El Porsche 911 GT3 RS desarrolla 450 caballos de potencia.



DIVERTIMÓVIL 7050

SIN ALTAS NI SUSCRIPCIONES

JUEGOS

Envía JUEGO seguido del CÓDIGO DEL JUEGO que elijas. Ej: JUEGO 131127



PILLADAS

Envía VIDEO seguido del VIDEO que elijas. Ej: VIDEO 131193



MÚSICA REAL



NOVEDADES

Beyonce - Halo	133161
Jason Mraz - I'm yours	133307
David Guetta/Kelly Rowland - When love takes over	133313
Alexa Dixon - The boy does nothing	133216
Magan - Verano azul	133264
Tiziano F./A. Montero - El regalo más grande	133309

TOP MÚSICA

1 PITBULL - I KNOW YOU WANT ME	133275
2 CARLOS B. Y MARTA S. - COLGANDO EN TUS MANOS	133136
3 MACACO - MOVING	133207
4 SHAKIRA - LOBA	133328
5 BILLIE THE VISION & THE DANCERS - SUMMERCAT	133321
6 INNA - HOT	133316
7 LADY GAGA - POKER FACE	133261
8 LA Q. ESTACIÓN M. ANTHONY - RECUERDAME	133317
9 THE BLACK EYED PEAS - I GOTTA A FEELING	133320
10 MICHAEL JACKSON - THRILLER	132764

SOLO TONO REAL

MÚSICA REAL: (ARTISTAS ORIGINALES) Envía REAL (espacio) seguido del CÓDIGO DE LA CANCIÓN. Ej: REAL 132476

LO SONADO

Gloria Trevi - Psicofonia	133219
Paulina Rubio - Causa y efecto	133221
Coldplay - Viva la vida	133083
Michel Jackson - Billie Jean	133306
El Sueño de Morfeo - Si no estás	133231
Don Omar - Virtual Diva	133259
Katy Perry - Hot 'n' cold	133214
Guru Josh Project - Infinity 2008	133165
Amy Macdonald - This is the life	133168
Emilia de Poret - Pick me up	133318
Efecto Mariposa - Por quererte	133314
Bob Sinclar & Sugarhill Gang - Loka's song	133310
Pignoise/Melendi - Estoy enfermo	133263
Vega - Mejor mañana	133226
The killers - Human	133113
Zodíacs - Con poco me lo monto	133315
El Canto del loco - La suerte de mi vida	133319

+ MÚSICA enviando al 7050: TONOS

FONDOS

Envía FOTO + CÓDIGO DE LA FOTO al 7050 Ej: FOTO 131004



LOS MEJORES TONOS

HIMNO FCB	131307
HIMNO ESPAÑA	131311
HIMNO PP	131303
HIMNO PSOE	131302
TERROR EN EL INTERNADO	131417
LA RISA TONTA	131411
EL GPS PORNO	131407
EL CHINO LOCO	131385
BORRACHO MEJICANO	131386
LA MARUJA EN CRISIS	131394

Envía SONIDO seguido del CÓDIGO del SONIDO que elijas. Ej: SONIDO131302

Coste del mensaje: 1.74€ IVA incluido. JUEGOS: 4 SMS; MÚSICA REAL Y VIDEOS: 3 SMS; SONIDOS REALES: TONOS DE LLAMADA: CACHIBUNDOS, TONOS SMS Y POLIFONICOS Y FOTOS: 2 SMS. Todo ello más coste de navegación WAP, controlado por su Operador. Coste 0,03 517 083 y 0,03 595 272. Red fija 1,14€/min. (IVA inc.). Red móvil 1,51€/min. (IVA inc.). Inconvenientes incluidos. Servicio para mayores de 18 años. Atención al cliente: 800 13 20 52. LISTA DE MODELOS COMPATIBLES EN WWW.DIVERTIMOVIL.COM. Es necesario el consentimiento de tus padres antes de hacer tu pedido si eres menor de edad. Tus datos personales podrán ser incluidos en un fichero titularidad de Telephone Publishing S.A. (C/ Santa Engracia, 22. 4º planta. Madrid 28010), con el fin de ser utilizados para promociones publicitarias y propuestas comerciales del Grupo y otras ministeriales con los sectores de las telecomunicaciones, televisión, ocio, formación, gran consumo, alimentación, energía, agua y ONG. Si no deseas ser informado de nuestros productos y servicios a los dos teléfonos, señala con una X en esta casilla. Si no estás casado/a, y quieres hacer la presente comunicación indicando al móvil desde el que nos has hecho la petición a la atención del Dpto. Comercial. Puedes ejercitar tu derecho de acceso, rectificación, oposición y cancelación mediante notificación escrita, según Ley Orgánica 15/99 de Protección de Datos, RD 1720/2007 de 21 de diciembre que aprueba el Reglamento de Desarrollo de la LOPD, remitida a TELEPHONE PUBLISHING (Dpto. Comercial) a la dirección anteriormente indicada.

**RINGO NO QUIERE
SER SIRENA**

De esta guisa presentaron a Ringo en el *Howl-o-ween*, festival anual de perros disfrazados que se celebra en San Francisco (California). Participaron 600 canes.

FOTOIMPACTO

ÉL NUNCA LO HARÍA

Concursos de disfraces, turrón en Navidad, sesiones de belleza con manicura y tintes para el pelo... Los expertos advierten del peligro de **HUMANIZAR A LAS MASCOTAS**



EL PRIMER PREMIO SE LO LLEVÓ MODEX
Este chihuahua de cinco años ganó el festival de disfraces caninos de Manila 2007. Por su pequeño tamaño, a los suyos se los incluye en la categoría de "perros juguete".



JERSÉIS CONTRA LA PIEL DE GALLINA. Jane Percival es una rescatadora de gallinas de granja de Northampton, Gran Bretaña. Asegura que las plumas de sus protegidas no les permiten soportar temperaturas bajo 0°C. En su asociación les tejen estos coloridos jerséis.



ORGULLO DE RAZA
Un bichón frisé y un caniche pasean por las calles de Wuhan, en China. El bum canino ha puesto allí de moda llevar a las mascotas a la peluquería, cuidar su pelo y sus uñas. La web española *Sobreperros.com* recomienda a los dueños de bichón frisé llevarlos a la peluquería cada cuatro semanas.

El 'síndrome del caballito de niña' se define por el uso exagerado de productos de limpieza para mitigar su olor, y de champús y suavizantes para la crin, además de un trato 'consentidor'



PURASANGRE CON EXTENSIONES
Esta foto es parte del trabajo de un afamado fotógrafo-artista, Julian Volkenstein, quien declaró que habían sido necesarias cuatro horas de peluquería, y extensiones, para obtener este resultado.

¡SIN CASCO!

Su propietario la exhibe en las playas del este de Pattaya, en Tailandia. El asegura que a Oui le encantan los juguetes de los niños. La rana no se pronuncia.

Los habitantes de Pattaya consultaban a la rana Oui los números de la lotería. Cuando falló, su dueño la castigó unos días sin moto



INVITADO DE HONOR AL MACY'S FLOWER SHOW

La reconocida marca comercial cuenta con la presencia del cerdo Calvin en la celebración de su festival floral, que se celebra todos los años en la ciudad de Nueva York.



LA SOMBRA DE RICHELIEU

Este cocker spaniel se presentó en un concurso de disfraces como el auténtico sucesor del taimado cardenal.



¿DÓNDE DICES QUE ESTÁ LA PERDIZ?

Los chihuahueros son el resultado del cruce entre otras razas antiguas originarias de México. El de la foto participaba en el Howl-o-weende Boston.

FOTOIMPACTO



I-BON. El perro de la foto se llama Bon, y su modelo fue premiado en el Howl-o-ween para perros que se celebra en Nueva York en octubre. El año pasado hubo 400 participantes caninos.

Darles turrón en Navidad y medicamentos para humanos son algunos de los comportamientos denunciados por los veterinarios

Carmen es una chihuahua casera. Su propietaria sufría porque la perrita, tan canija, no era capaz de subir sola al sofá. Tras mucho penar, diseñó una escalerita de peldaño corto. Y ese es el comienzo de Carmen Steps, una tienda en la red en la que, por 140 euros, puedes adquirir una escalera para canes, con rellano y barandilla de madera a la medida. Cualquier cosa por nuestros "hermanos menores", como bautizó san Francisco de Asís a los inhumanos que comparten nuestras vidas. Los propietarios de mascotas en Reino Unido gastaron el año pasado 150 millones de dólares en regalos de Navidad para ellos, informaba el periódico

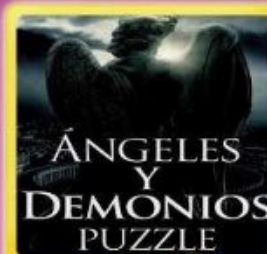
Scotsman. En Japón, según un reportaje publicado en *The Guardian*, hay cerca de 19 millones de mascotas –más que el número de niños menores de 15 años–, y la industria dedicada a su cuidado genera 8.800 millones de dólares al año. Además de en estética, el gasto principal (no solo en Japón) se destina a velar por su salud. Darrell y Nina Hallett del estado de Washington, por ejemplo, gastaron 45.000 dólares en un tratamiento experimental con células madre para su golden retriever. El animal sufría (y sufre) un cáncer. Dedicaron meses a buscar donantes. Todo, por amor; hasta que el amor mata. Los expertos advierten de que el excesivo celo en su cuidado, y el

error de equiparlos a los humanos, empieza a ser alarmante. Tres de las negligencias más habituales, recogidas por los doctores en veterinaria Miguel A. Capó y María Teresa Frejo en el boletín *Bienestar Animal* son: un aporte calórico desmedido (uno de cada cuatro perros en España sufre obesidad por exceso de comida, ingesta de golosinas y sedentarismo); permitirles alimentos inadecuados, como turrón en Navidad; y darles medicamentos para humanos. Gary Francione, reconocido defensor de los derechos de los animales, describe estas actuaciones como "esquizofrenia moral". ■

Silvia Guimard

JUEGOS

Envía ALTA CULOJUEGO seguido del código del juego que quieras al 7664. E.J.: ALTA CULOJUEGO ANGELES al 7664



angeles



pasapalabra



millonario



padre



terminator



pes



pang3



holdem



mazingerz



ouija



bubble



street



solitario

MÚSICA ORIGINAL

Envía ALTA CUREAL + CÓDIGO AL 7664. E.J.: ALTA CUREAL COLGANDO AL 7664

TOP

1	C. Bowie y M. Sánchez - Colgando en tus manos	COLGANDO
2	Lady Gaga - Poker Face	POKER
3	Michael Jackson - Thriller	THRILLER
4	Guru Josh - Infinity 2008	INFINITY
5	Magón - Verano azul	VERANO
6	Michael Jackson - Billie Jean	BILLIE
7	Alesha Dixon - The boy does nothing	THEBOY
8	The Black Eyed Peas - Boom Boom Pow	BOOM
9	Amy MacDonald - This is the life	THELIFE
10	La Húngara - Loba	LOBA
11	Mariah Carey - Obsessed	OBSSESSED
12	Yung - Hot	HOT
13	Michael Jackson - Black or White	BLACK
14	La Quinta Estación - Que te quiera	QUERIA
15	Paulina Rubio - Causa y Efecto	CAUSA

TODO 100% ORIGINAL

Shakira Loba
Envía ALTA CUREAL LOBA al 7664

Billie The Vision and The Dancers Summercat
Envía ALTA CUREAL SUMMERCAT al 7664

¿Sois compatibles?

Descúbrelo con el TEST del AMOR



Envía ALTA CULOJETEST al 7664

CLUB MóvilVisión 7664

Atención al cliente 902 16 77 77 Coste del sms 0,30 € + IVA

TEMAS

Envía ALTA CUREA + código del tema que quieras al 7664. E.J.: ALTA CUREA AMORCINO al 7664



amorchino



soy pila



munecas



dragones



mala



torito



tribal

VÍDEOS

Envía ALTA CULOVIDE seguido del código del video que quieras al 7664. E.J.: ALTA CULOVIDE BOOM al 7664



BOOM



AMOR



THELIFE



DIVA

JUEGOS DE PELÍCULA

Envía ALTA CULOJUEGO seguido del código que quieras al 7664. E.J.: ALTA CULOJUEGO ANGELES



Prisioneros de la solidaridad

Promovida por las tiendas Wempe, esta pulsera lleva grabado el número de preso de Mandela, y con los ingresos de su venta se ayudará a los enfermos de sida.



Ni caspa, ni alopecia

Para ayudar a los hombres obsesionados por su aspecto, H&S lanza el producto *Prevenición Caída*, que, gracias a su fórmula con hidratación, ayuda a eliminar la caspa desde el primer lavado, además de reducir la irritación del cuero cabelludo y la rotura del pelo por rascado.



Un cóctel para entendidos

Lo recomienda el barman Javier de las Muelas, y se prepara añadiendo zumo de limón, azúcar y soda a la Bombay Shapphire.



Colores en tus teléfonos

Panasonic presenta sus colores para la serie *KX-TG1311* de inalámbricos *DECT*. Amarillo, azul, negro y rojo para estos terminales que permiten hablar por toda la casa sin ataduras.

Una mirada al pasado



Súmate a la tendencia de los 80 con las zapatillas de caña alta que Lacoste tiene preparadas para esta temporada.



Fragancia musical

Jean Paul Gaultier lanza el perfume *Ma Dame Rose n' Roll*, una fragancia inspirada en el *pop-rock* que se caracteriza por su frescor.

Quo

Nº 169 • OCTUBRE 2009

DIRECTOR: Jorge Alcalde jcalalde@hachette.es
DIRECTOR DE ARTE: Jacobo Delgado jacobo.delgado@hachette.es
REDACTORA JEFA: Lorena Sánchez lsanchez@hachette.es
REDACTORA JEFA DE DISEÑO: Gracia Pérez gperez@hachette.es
EDITORIA GRÁFICA: Olga de Frutos olgafrutos@hachette.es
REDACCIÓN
JEFE SECCIÓN INTERNET: Itaki de la Torre itakide@hachette.es
Ana Pérez aperez@hachette.es, Pilar Gil pgil@hachette.es, Francisco Cañizares pcanizares@hachette.es, Vicente Fernández vicentefernandez@hachette.es, Marta García mgarcia@hachette.es
MAQUETACIÓN
Daniel Albarracín dalbarracin@hachette.es, Óscar Lara Sójár olara@hachette.es, David Abades dabades@hachette.es
SECRETARÍA DE REDACCIÓN: Carmen Mikelarena
INFOGRAFÍA: J. Ramón Pedre, Pedro J. Martín, Juan C. Esteban, Mª Luisa Sánchez-Ocaña, Mario Riviere, FOTOGRAFÍA: Plató HF, DOCUMENTACIÓN: Luis Alguacil (Director), Enrique Catá y Esteban Pérez (Jefes), Ángel del Moral, HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO: Carlos E. Laso, Juan Scaliter, Javier Garceche, Eva Sánchez, José Ramón Pardo, Miguel Barral, Marian Benito, ILUSTRADORES: Pablo Ruiz, Mara, Pepe Medina y Fernando San Martín, DELEGACIÓN CATALUÑA: Joana Uribe juribe@hachette.es, Gemma Cardona gcardona@hachette.es, David Ruiz druiz@hachette.es, Rafa Mingorance rmingorance@hachette.es, Cesión de derechos y material gráfico: Beatriz Barriouveau. Tel.: 917 288 906. bbarriouveau@hachette.es
REDACCIÓN MADRID: Avenida del Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 Madrid. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 148. Correo electrónico: quo@hachette.es
REDACCIÓN BARCELONA: Mallorca 43, bajo. 08029 Barcelona. Tel.: 934 301 004. Fax: 934 395 422.

EDITA HACHETTE FILIPACCHI S. L.

Santa Engracia, 23. 28010 Madrid. Tel.: 917 287 000
PRESIDENTE: Didier Quillot
DIRECTOR GENERAL DE PUBLICACIONES: Carlos Pardo
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES: Vicente González
DIRECTOR GENERAL ECONÓMICO FINANCIERO: Francisco Cabrera
DIRECTOR DE MARKETING: Fernando Palacios
DIRECTOR JURÍDICO-FISCAL: Javier Pérez de Santa María
DIRECTORA ADMINISTRATIVA: Mª Jesús Sacristán
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN: César Portilla
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN: José Ramón Monge
DIRECTORA DE PLATÓ: Angélica Heras
DIRECTOR DE LA BOUTIQUE CREATIVA: Antonio Vázquez
DIRECTOR DE DISTRIBUCIÓN: Emilio Ossete
DIRECTOR DE COMPRAS DE REPORTAJES: Vicente Sánchez
DIRECTOR DE INFORMÁTICA: Juan Aragón
JEFE DE MARKETING: María José Martín
JEFE DE PRODUCTO: Manuel Poyato
PRENSA Y RRPP: Eva Calle

CEO LAGARDÈRE ACTIVE: Didier Quillot
CEO INTERNATIONAL PRESS: Jean de Boisdeffre
DEPUTY CEO INTERNATIONAL: François Couzuli
DIRECTOR OF INTERNATIONAL EDITIONS: Fabrizio Lo Cicero

PUBLICIDAD

DIRECTOR GENERAL: Pedro Mayenco
DIRECTORA DE MARKETING: Sandra Prósperi
MADRID: Santa Engracia, 23. 28010 Madrid. Fax: 917 289 310.
DIRECTORA COMERCIAL: Coral Garelló
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Anabel López
PROMOTORA PUBLICIDAD: Mariel Aranz
JEFE DE PRODUCCIÓN Y COORDINACIÓN: Carlos Bohia
COORDINADORA: Raquel Ramírez
DIRECTORA DE PUBLICIDAD INTERNACIONAL: Ester Ibáñez
BARCELONA: Gran Vía de les Corts Catalanes, 133, 3º. 08014 Barcelona. Tel.: 934 301 004. Fax: 934 395 422
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Vinals
DIRECTOR DE GRUPO: Rudy Cuadrado
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Magda Sunyé
JEFE DE PUBLICIDAD: Elisabet Noguera
COORDINADORA: Cristina Brocal
BILBAO: Luis Angel Puerta. Tel.: 944 600 161.
VALENCIA: Bárbara Sanchis. Tel.: 961 199 627.

Suscripciones: Un año (12 números): 35,40 €. Con tapas: 42,40 €. Para suscribirte, llama al 902 193 193. Suscripciones por correo: Hachette Filipacchi S. L. Servicio de Suscripciones, C/ Santa Engracia, 23. 28010 Madrid.

Preimpresión: Espacio y Punto, S.A. Impresión y encuadernación: Printer Industria Gráfica, 08620 Sant Vicenç dels Horts. Encuadernación: Printer Industria Gráfica. Distribución: Sociedad General de Librería (SGEL), Avda. Valdeparra, 29. Responsable Distribución: David Martín. Polígono Industrial Alcobendas, 28108 Alcobendas (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio en Canarias: 3,10 € sin IVA, incluidos gastos de transporte aéreo urgente. Ceuta y Melilla: 2,95 € sin IVA, incluidos gastos de transporte. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solamente puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain. Depósito Legal: B-35614-1995. Publicación controlada por

La revista para mentes inquietas

SUSCRÍBETE A Quo

Córtate el pelo

Este mes con tu suscripción te regalamos este cortapelo recargable QUASAR de PALSON

35'40 EUROS

+ 12 EJEMPLARES (1 AÑO)

+ REGALO QUASAR PALSON

CORTE PERFECTO

CABEZAL 100% CERÁMICO

quasar PALSON

3 AÑOS DE GARANTÍA

Cortapelo recargable: • Cinco longitudes de corte • Indicador digital de nivel de batería • Cabezal 100% cerámico • Base de recarga y soporte para accesorios • 4 peines de diferentes medidas, cepillo limpiador y aceite lubricante.

Aprovecha esta oportunidad

LLAMA AHORA AL 902 193 193

DE LUNES A VIERNES, DE 9 A 19 HORAS

O ENTRA EN: WWW.SUSCRIPCIONESHF.COM

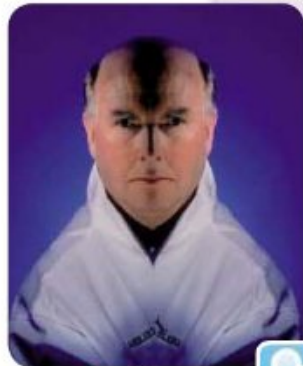
barcelona world race

Si lo prefieres también puedes suscribirte con un 20% de descuento: 12 números (1 año) por sólo 28,32€. Ahorro: 7,08€. No incluye regalo

Oferta limitada a los primeros 950 llamados. Válido en toda España

PRÓXIMO NÚMERO

DESDE EL 22
DE OCTUBRE



Genios en Twitter

¿Buscas contactar con un gurú que te inspire a diario? Hemos encontrado en Twitter 100 sabios de la talla del genetista Craig Venter (en la foto).



Expedientes X

¿Qué es exactamente ser hombre o mujer? El caso de la corredora sudafricana Caster Semenya demuestra que ni siquiera los cromosomas X e Y son una prueba definitiva.



Este reportaje
lo haces tú



El 24% de los españoles recurre a terapias alternativas, entre ellas la acupuntura y la homeopatía. Ahora, Sanidad va a regularlas. ¿Las has probado tú alguna vez?

1

QUÉ QUEREMOS
Que tú colabores en el reportaje: danos datos, fuentes, fotos, ideas, testimonios, tus textos...

2

CÓMO. Entra en el grupo Quo nectados de Facebook y propón tus ideas en el foro Terapias alternativas.

3

QUÉ GANAS
Aparte de que te mencionemos como autor, la mejor aportación se lleva este regalo.



Mando ecológico (One For All). El ganador del número anterior es Sergio Parra.

10 sorpresas sobre el orgasmo

Te adelantamos dos: no necesitas genitales para sentir placer y es posible tener un orgasmo post mortem.



Barcelona tiene mucha vela

Vive cinco días de vela

10-14 septiembre 2009 - Moll d'Espanya

EUROPEAN PRO TOUR: ISTANBUL EUROPA RACE

Llegada y salida de esta gran regata en la que participan los IMOCA Open 60, los impresionantes barcos de la vuelta al mundo

COPA DE LAS NACIONES: MEDITERRANEAN COMMODORES' CUP

Regata internacional por equipos de 3 barcos con la participación de las mejores tripulaciones del Mediterráneo

BAUTIZO DE MAR: MINI SAILING

Descubre nuevas sensaciones náuticas a bordo de una réplica exacta en miniatura de un IMOCA Open 60

TALLERES Y ANIMACIONES: EN EL MOLL D'ESPANYA

www.fnob.org

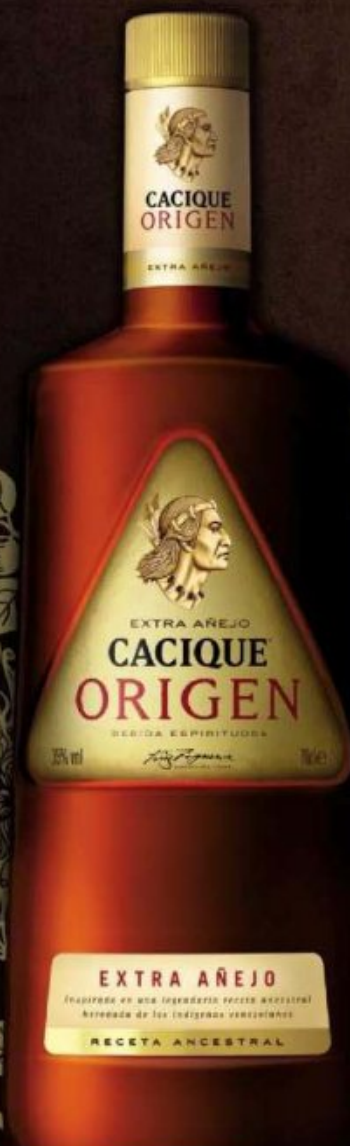
FUNDACIÓ
NAVEGACIÓ OCEÁNICA
BARCELONA



Disfruta de un consumo responsable. 35°

DESCUBRE CACIQUE ORIGEN.

MÁS SUAVE,
MÁS AÑEJO.



CACIQUE
ORIGEN

www.caciqueorigen.com